ستمبر ۲۰۱۹ء

به یاد
شہیدِ پاکستان حکیم محمد سعید
مسعود احمد برکاتی مرحوم

صحت | مسرت | توانائی

ماہ نامہ
ہمدردِ صحت
کراچی

شمارہ : ۹ جلد : ۸۸

محرم الحرام ۱۴۴۱ ہجری ستمبر ۲۰۱۹ء

طبی سائنس کی دنیا میں برسوں سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل
یہ مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔
کسی بھی مرض کا از خود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔
معالج کا مشورہ بہتر رہ نمائی فراہم کر سکتا ہے۔

مدیرۂ اعلا
سعدیہ راشد

مدیر
محمد سلیم مغل

مدیر معاون
عمران سجاد

کمپوزنگ
عبدالجبار خان

قیمت	۵۰ رُپے فی شمارہ

سالانہ (رجسٹری سے)	سالانہ (عام ڈاک سے)
۸۰۰ رُپے	۶۰۰ رُپے
سالانہ دستی (خریداری از دفتر)	سالانہ (خریداری بیرونِ ملک)
۵۰۰ رُپے	۶۰ امریکی ڈالر

ماہ نامہ ہمدردِ صحت، ماہ نامہ ہمدرد نونہال یا ادارۂ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتب کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ بھجوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام منی آرڈر ارسال کریں۔
کراچی کے سوا دیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔

E-mail: hfp@hamdardfoundation.org
Web Foundation: www.hamdardfoundation.org
Web Laboratries: www.hamdard.com.pk
Web Idara Said: www.hakimsaid.info

دفتر ہمدردِ صحت، ۱۶ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔

کراچی ۳۸۲۴۴۰۰۰ — ۳۶۶۱۰۰۳۹ ایکس ٹینشن ۱۶۱۲ فیکس نمبر ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۰۲۱-۹۲)
لاہور ۳۷۱۷۳۴۸۳ — ۳۷۱۷۳۳۳۶ پشاور ۵۲۷۴۱۸۶ - ۵۲۷۶۱۱۵ راولپنڈی ۵۱۳۰۰۶۱ - ۵۱۳۰۲۷۴

ناشر: سعدیہ راشد
طابع: ماس پرنٹرز، کراچی
آئی ایس ایس این ۰۸۴۴-۰۳۰۴

اس شمارے میں

تہمت اور بدگمانی

دین و دانش

شہید حکیم محمد سعید

اپنے بھائیوں سے بدگمانی کرنا یا الزام تراشی کرنا بہت بُرا فعل ہے۔ اسلام اس کو جائز قرار نہیں دیتا۔ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ معاشرے کا ہر فرد اپنے اخلاق کو اس قدر اچھا بنائے کہ کوئی اس کو شک وشبہے کی نظر سے نہ دیکھے، بلکہ اس پر اعتماد کرے۔ اپنے بھائیوں پر تہمت لگانا یا ان سے بے جا بدگمانی رکھنا ایسی بُرائی ہے، جس سے بچنے کی تاکید قرآن کریم میں کی گئی ہے:

''اے لوگو جو ایمان لائے ہو، بہت گمان کرنے سے پرہیز کرو، اس لیے کہ بعض گمان گناہ ہوتے ہیں۔'' (الحجرات: ۱۲)

محض شک وشبہے کی بنا پر کسی کو چور، بدمعاش، جھوٹا، منافق، بدعہد یا بداخلاق کہنا اور جگہ جگہ اس کی بُرائیاں کرنا حرام کے درجے میں شامل ہے۔ جس معاشرے میں الزام تراشی، تہمت بازی اور ایک دوسرے سے بدگمانی عام ہو جائے، وہاں محبت واخوت کی فضا قائم نہیں رہتی۔ لڑائی، جھگڑے اور فتنہ وفساد کی وجہ سے لوگوں کا جینا حرام ہو جاتا ہے۔ گھر سے درس گاہوں تک اور گلیوں سے بازار تک نفرت کی چنگاریاں پھوٹتی رہتی ہیں۔ نہ آپس کے لین دین میں بھروسا باقی رہتا ہے اور نہ اعتماد کے ساتھ کوئی کاروبار ہوتا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''لوگو! تم گمان کرنے سے بچو، اس لیے کہ بے جا گمان سب سے جھوٹی بات ہے۔'' (صحیح بخاری)

گمان، گمان ہی ہوتا ہے، حقیقت سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ جب تک تم کسی کی بُرائیاں آنکھوں سے نہ دیکھ لو، اپنی زبان نہ کھولو۔ اپنے دلوں میں دوسروں کی طرف سے بدگمانی نہ رکھو۔ یہی انسانیت ہے اور اسی سے محبت واعتماد کی فضا پیدا ہوتی ہے۔

خالد بن ربیع کا واقعہ ہے کہ وہ ایک مرتبہ ایک مسجد میں نماز پڑھنے گئے۔ اس وقت ان کے پاس لاکھ درہم کی ایک تھیلی تھی، جسے وہ مسجد میں رکھ کر بھول گئے۔ جب وہ نماز پڑھ کر باہر نکلے اور گھر پہنچے تو اُس کا خیال آیا۔ بہت پریشان ہوئے۔ انھوں نے سوچا کہ مسجد واپس جا کر اُسے تلاش کریں، مگر اُن کے دل میں یہ گمان ہوا کہ وہاں بہت سے نمازی تھے، کوئی لے اُڑا ہوگا۔ چند دنوں کے بعد وہ پھر اُسی مسجد میں نماز پڑھنے کے لیے گئے۔ جب وہ نماز پڑھ چکے تو انھوں نے دیکھا کہ ایک بوڑھا بھی ایک کونے میں نماز پڑھ رہا ہے۔ وہ بوڑھے کے برابر بیٹھ گئے۔ اُس بوڑھے نے نماز پڑھ کر جب خالد کو دیکھا کا حال پوچھا۔ خالد بن ربیع نے کہا کہ جس دن سے میری تھیلی اس مسجد میں گم ہوئی ہے، تب سے میں پریشان ہوں۔ بوڑھے نے کہا کہ تھیلی میرے پاس ہے اور اُسی دن سے میں تھیلی کے مالک کی تلاش میں ہوں۔ میں اُسی دن یہ تھیلی مسجد سے اُٹھا کر گھر لے گیا تھا اور روزانہ مسجد میں لا رہا تھا، تاکہ جس کی ہے، اُس کو دے دوں۔ اگر تم اُسی دن مسجد آ جاتے تو تھیلی وہیں مل جاتی، لیکن خالد کیوں اُسی دن مسجد پہنچتے؟ اُن کا دل تو ناحق نمازیوں سے بدگمان ہو چکا تھا۔ اس بدگمانی سے اُن کو جو گناہ ہوا وہ الگ، خود نقصان بھی انھی کو پہنچا اور نمازیوں کی نظروں سے بھی گرے، اس لیے کہ گفتگو سُن کر وہ بھی خالد اور بوڑھے کے گرد جمع ہو گئے تھے۔

صحت کے نئے نکتے

صحت بخش چھوٹی سبز الا یچی

چھوٹی سبز الا یچی منھ کے چھالوں کو ختم کرتی اور قبض سے نجات دلاتی ہے۔ یہ خون کی کمی دُور کرنے میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ ایک پیالی گرم دودھ میں پسی ہوئی الا یچی کا تھوڑا سا سفوف اور ہلدی ملا کر پینے سے خون کی کمی دُور ہو جاتی ہے۔ جو افراد بلڈ پریشر کی وجہ سے پریشان رہتے ہوں، انھیں چاہیے کہ وہ چاے میں الا یچی ڈال کر پییں، ان کا بلڈ پریشر معمول پر آجائے گا۔ سالن بناتے وقت بھی دوسرے مسالوں کے ساتھ الا یچی ضرور شامل کرنا چاہیے، اس لیے کہ یہ دل کو صحت مند اور توانا رکھتی ہے۔ اسے کھانے سے منھ کی بُو اور کھانسی بھی جاتی رہتی ہے۔ چھوٹی سبز الا یچی کھاتے رہیں، یہ صحت پر اچھے اثرات مرتّب کرتی ہے۔

کیلا — کئی بیماریوں کا علاج

پھلوں میں کیلے کی افادیت اور لذت سے انکار نہیں کیا جا سکتا، یہ بے حد مفید و خوش ذائقہ پھل ہے۔ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) کے علاوہ حیاتین الف (وٹامن اے) بھی پائی جاتی ہے، جو آنکھوں کے امراض کا خاتمہ کرتی ہے۔ امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق کیلے میں موجود پوٹاشیئم دل کی شریانوں کو سخت ہونے سے بچاتا ہے، یہ مفیدِ صحت جزو بلڈ پریشر کو معمول پر لانے میں بھی معاون ہے۔ کیلا مانع تکسید (ANTIOXIDANT) پھل ہے۔ روزانہ تین کیلے کھانے سے دل، جگر، گردے اور معدے کو تقویت ملتی ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ایک زود ہضم پھل ہے، اس لیے بچوں، بڑوں اور بوڑھوں سب کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس میں ''ٹرپٹوفین'' (TRYPTOPHAN) نامی ایک مادّہ بھی ہوتا ہے، جو ذہنی دباؤ سے چھٹکارا دلا کر مزاج میں خوش گواریت پیدا کرتا ہے۔ ورزش کرنے والے افراد کو کیلا روزانہ کھانا چاہیے، اس لیے کہ یہ جسم کو توانائی بخشتا ہے، جس کی جسم کو فوری ضرورت ہوتی ہے۔ یہ امریکا میں سب سے زیادہ کھایا جانے والا پھل ہے۔ اس میں ریشہ بھی ہوتا ہے، جو سینے کی جلن اور تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ دوسرے پھلوں کے ساتھ کیلا بھی روزانہ کھاتے رہیے۔

عطیۂ خون سے زندگی محفوظ

ایک جدید تحقیق کے مطابق ہر فرد کے جسم میں دو یا تین بوتلوں کی مقدار کے برابر اضافی خون ہوتا ہے، لہٰذا ایک تندرست فرد ہر تین ماہ کے بعد ایک بوتل خون عطیہ کر سکتا ہے۔ خون عطیہ کرنے سے صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں، مثلاً کولیسٹرول قابو میں رہتا ہے، اس طرح دل کے امراض قریب نہیں آتے۔ اس عمل سے جسم میں تازہ خون بنتا ہے، جس کے نتیجے میں مدافعتی قوت کو تحریک ملتی ہے۔ عطیۂ خون جیسے اچھے عمل سے موٹاپا بھی لاحق نہیں ہوتا۔ بعض افراد کے ذہنوں میں عطیۂ خون سے متعلق ڈر و خوف ہوتا ہے کہ خون عطیہ کرنے سے ان کے جسموں میں خون کی کمی ہو جائے گی، جب کہ حقیقت یہ ہے کہ جتنی مقدار میں خون دیا جاتا ہے، اتنی ہی مقدار جسم تین چار دنوں میں پوری کر لیتا ہے۔

امریکا کی میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق جو افراد اکثر و بیشتر خون عطیہ کرتے ہیں، ان میں دل کے دورے اور سرطان کے امکانات ۹۵ فی صد تک کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی رگوں میں خون نہیں جمتا اور روانیِ خون بہتر ہو جاتی ہے۔

خون دینے کا عمل زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا افراد میں جینے کی ایک نئی امید پیدا کرتا ہے، اس لیے ہم سب کو بے خوف وخطر خون دینا چاہیے، یہ ایک بہت نیک و صحت بخش عمل ہے۔

پولیو کی ویکسین

ویکسین ایک ایسا حیاتیاتی مادّہ ہے، جو کسی مرض کے خلاف، چاہے وہ وائرس کی وجہ سے لاحق ہوا ہو یا بیکٹیریا کے سبب، مدافعتی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ جب کوئی جرثوما جسم میں داخل ہوتا ہے تو قدرتی طور پر جسم کا مدافعتی نظام اس سے محفوظ رہنے کے لیے ضدِ اجسام (ANTIBODIES) پیدا کرتا ہے۔ یہ ضدِ اجسام جسم میں ایک محافظ کے طور پر رہتی ہیں۔ جب جسم جراثیم سے متاثر ہوتا ہے تو یہ ضدِ اجسام فوری طور پر اُن کو شناخت کر کے ختم کر دیتی ہیں۔ تمام ویکسینوں کا بنیادی کام مدافعتی قوت میں اضافہ کرنا ہی ہوتا ہے۔

پولیو سے بچاؤ کے لیے دو اقسام کی ویکسینیں استعمال کی جاتی ہیں: پہلی قسم ''آئی پی وی'' (IPV) کہلاتی ہے۔ یہ ایک ٹیکا ہے، جو عضلات میں لگایا جاتا ہے۔ دوسری قسم کو ''او پی وی'' (OPV) کہتے ہیں، جو قطروں کی شکل میں پلائی جاتی ہے۔ ٹیکا خون میں شامل ہو کر اور قطرے آنتوں میں جا کر مدافعتی قوت میں اضافہ کرتے ہیں اور اس طرح بچہ پولیو سے محفوظ رہتا ہے۔ پانچ سے چھے برس سے کم عمر ہر بچے کی لازمی ویکسی نیشن (VACCINATION) کروانی چاہیے۔

شاخِ گوبھی اور سرطانی رسولیاں

تازہ سبزیاں کھانے والے افراد بیماریوں میں کم ہی مبتلا ہوتے ہیں۔ ہمیں روزانہ تازہ سبزیاں کھانی چاہییں۔ شاخِ گوبھی (بروکولی) کا شمار بھی صحت بخش سبزیوں میں کیا جاتا ہے۔ امریکا میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے بتایا ہے کہ شاخِ گوبھی میں ایک ایسا خاص قسم کا مرکب پایا جاتا ہے، جو سرطانی رسولیوں کے پھیلاؤ کو روکتا ہے، لہٰذا جو افراد سرطان میں مبتلا ہیں، انھیں شاخِ گوبھی کھانی چاہیے۔

آدھا گلاس انار کا رس اور تین کھجوریں

انار اور کھجور مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) سے بھرپور ہوتے ہیں۔ روزانہ آدھے گلاس انار کے رس کے ساتھ تین کھجوریں کھانے سے دل کی شریانیں سکڑنے اور سخت ہونے کا خطرہ ۳۳ فی صد کم ہو جاتا ہے، جب کہ کولیسٹرول کی سطح ۲۸ فی صد تک کم ہو جاتی ہے۔ شریانوں میں خون کی روانی میں رکاوٹ سے دل کے دورے اور دماغ کو خون کی سپلائی رکنے سے فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، لیکن انار کے رس کے ساتھ کھجوریں کھانے سے یہ خطرہ ٹل جاتا ہے۔ انار کے موسم میں روزانہ آدھے گلاس انار کے ساتھ تین کھجوریں کھایئے اور دل کے دورے یا فالج سے نجات پایئے۔

اگر آپ نیند پوری نہیں لیتے ہیں تو...

کیا آپ جسمانی وزن میں اضافے سے پریشان ہیں؟ اگر پریشان ہیں تو اُس کی وجہ جاننے کی کوشش کیجیے۔ ہوسکتا ہے کہ اس کی وجہ غذا نہ ہو، بلکہ نیند کی کمی ہو۔ یہ بات نیند پر تحقیق کرنے والے ایک ادارے کی تحقیق کے بعد سامنے آئی ہے۔ وہ بالغ افراد جو چھے گھنٹوں سے کم سوتے ہیں، ان کے فربہ ہونے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ فربہی کے علاوہ نیند کی کمی آپ کی جسمانی خوب صورتی، مزاج اور صحت پر بھی خراب اثرات مرتّب کرتی ہے۔ مزید براں اس کمی سے جسم و ذہن پر طاری ہونے والی تھکاوٹ جسمانی وزن میں اضافے، امراض کے خلاف جسم میں سرگرم مدافعتی قوت (IMMUNITY) کو کم زور کرنے، چہرے پر جھریوں اور آنکھوں کے گرد حلقے بننے کا باعث بنتی ہے۔

رات میں بہت زیادہ دیر تک جاگنے کے نتیجے میں جسم کے ہضم

وجذب کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور کھانا پوری طرح ہضم نہیں ہوتا، لہٰذا فربہی آپ پر غالب آنے لگتی ہے۔ اس سے قبل یورپین سوسائٹی آف کارڈیالوجی (شعبۂ افعال و امراضِ قلب) کی تحقیق میں یہ انکشاف کیا گیا تھا کہ نیند کی کمی سے مردوں میں دل کے دورے یا فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جس کا سبب بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔

ڈاڑھی سے خطرناک بیکٹیریا دُور

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ ڈاڑھی رکھنے سے لوگ خطرناک بیکٹیریا سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ڈاڑھی ادویہ کے خلاف مزاحمت کرنے والے بیکٹیریا سے بچاتی ہے۔ چہرے کے یہ بال صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔

جو لوگ کلین شیو ہوتے ہیں، ان میں ان بیکٹیریا کی موجودگی کا خطرہ تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔ سائنس دانوں نے بتایا کہ جو لوگ روزانہ بلیڈ سے چہرے کے بال صاف کرتے ہیں، اکثر و بیشتر ان کی جِلد زخمی ہو جاتی ہے۔ چہرے پر لگنے والا زخم مذکورہ بیکٹیریا کو اپنی جانب متوجہ کرتا ہے اور یہ ان کی ہڈیوں، جوڑوں، پیشاب کی نالی، دل کے صمام (VALVES)، دورانِ خون اور پھیپڑوں کو متاثر کرتا اور انھیں جان لیوا تعدیے (انفیکشن) میں مبتلا کر دیتا ہے، جب کہ ڈاڑھی والے اس تعدیے سے محفوظ رہتے ہیں۔

بے چین ٹانگوں کے لیے حیاتین ''د'' مفید

جو افراد بے وجہ اپنی ٹانگوں کو ہلاتے رہتے ہیں، ان میں حیاتین ''د'' (وٹامن ڈی) کی کمی ہوتی ہے۔ ایسے افراد کو حیاتین ''د'' کھانی چاہیے۔ یہ بے چین ٹانگوں کا مرض (RESTLESS LEGS SYNDROME) کہلاتا ہے اور زیادہ تر خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ ایک تحقیقی تجربے کے دوران سائنس دانوں نے جب چند افراد کو حیاتین ''د'' کی زیادہ مقدار کھلائی تو انھیں بہت فائدہ ہوا۔

بے چین ٹانگوں کے مرض میں مبتلا افراد اپنی ٹانگیں رات میں زیادہ ہلاتے ہیں، جس کی وجہ ان کی بے چینی و بے قراری یا درد و چبھن ہوتی ہے۔ یہ بات جدّہ کی شاہ عبدالعزیز یونی ورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے بتائی ہے۔

خوش مزاجی کے لیے مچھلی کھایئے

مچھلی کے موسم میں تازہ مچھلی ضرور کھایئے، یہ اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) کی کیفیت سے بچاتی ہے۔ جو افراد تازہ مچھلی زیادہ کھاتے ہیں، ان میں اضمحلال و افسردگی کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔ اصل میں مچھلی کے گوشت میں اومیگا۔۳ فیٹی ایسڈز (چربیلے تیزاب) ہوتے ہیں، جو دماغ میں موجود دو ہارمونوں، یعنی ''ڈوپامائن'' (DOPAMINE) اور ''سیروٹونن'' (SEROTONIN) کو فعال کرتے ہیں، چوں کہ ان ہارمونوں کا تعلق خوش مزاجی سے ہے، لہٰذا یہ اضمحلال و افسردگی کی کیفیت کو ختم کر کے مزاج میں خوش گواریت پیدا کر دیتے ہیں اور اس طرح اضمحلال و افسردگی کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

موبائل سے گردن، سر اور کمر میں درد

بعض افراد کی عادت ہوتی ہے کہ وہ گھنٹوں سر جھکا کر انتہائی محویت کے عالم میں موبائل فون سے اپنے دوست احباب کو ایس ایم ایس (SMS) کرتے رہتے ہیں، اس طرح ان کی گردن کے مہروں کے درمیان سُوجن ہو جاتی ہے، جس کے باعث نہ صرف ان کی گردن، بلکہ سر اور کمر میں درد رہنے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس لینے میں بھی دشواری ہونے لگتی ہے۔ یہ عادت صحت کے لیے بہت خطرناک ہے، اسے فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ موبائل فون کو گھنٹوں استعمال نہ کریں، اسے صرف ضرورت کے وقت ہی استعمال کریں۔

ناشتا بہت ضروری ہے

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم

ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

یہ عام منظر ہے کہ دفتر آنے کے بعد اکثر افراد کچھ ساعت بعد تھکن اور کم زوری محسوس کرتے ہیں، کیوں کہ اس وقت تک ان کی شکرِ خون (خون میں شکر کی سطح) کم ہونا شروع ہو جاتی ہے، جس کا مداوا اُن کے ذہن میں ہوتا ہے، جسے وہ ہر روز آزماتے ہیں۔ ان کا ہاتھ گھنٹی کی طرف بڑھتا ہے، جسے سننے کے لیے پہلے ہی سے پیش خدمت (چپراسی) گوش بر آواز ہوتا ہے اور فوراً ہی چاے کی پیالی ان کے سامنے آجاتی ہے۔ قند آمیز چاے پینے سے شکرِ خون بڑھنے سے ایک دو ساعت کے لیے طبیعت بحال ہو جاتی ہے، مگر پھر کچھ دیر بعد طبیعت دوبارہ گرنے لگتی ہے کہ اب شکرِ خون پھر کمی کی طرف مائل ہے۔ چاے کی مکرر طلب ہوتی ہے، جو انھیں بلا کسی تاخیر کے مل جاتی ہے اور یہ سلسلہ کسی کی زلفِ دراز کی طرح چلتا رہتا ہے۔

اگر اس وقت کوئی ملاقاتی آجائے تو وہ خود بھی چاے پیتے ہیں اور اس کو بھی ضرور پلاتے ہیں، گو اس تکلفِ میزبانی میں مہمان کی خاطر سے زیادہ چاے پینے کی اپنی خواہش زیادہ شدید ہوتی ہے۔ کارخانوں اور دیگر اداروں میں کام کرنے والوں کا بھی یہی حال ہے۔ یہ وہ افراد ہیں، جو صبح کو عجلت میں اچھی طرح ناشتا کر کے نہیں آئے ہیں، صرف ''چاے'' کی پیالی اور توس یا پاپا'' کھا کر چل پڑے ہیں، جس کا اظہار وہ بڑے فخر سے کرتے ہیں کہ ''ہم نے تو ناشتے میں کچھ نہیں کھایا ہے۔'' صبح کا قلیل ناشتا تمام دن کی سستی و کم زوری کا باعث ہو جاتا ہے۔ اسی طرح خواتینِ خانہ بھی صحیح طرح ناشتا نہ کرنے کے باعث میٹھی چاے پینے کے بہانے ڈھونڈتی رہتی ہیں، تاکہ شکرِ خون میں اضافے سے پژمردہ جسم میں زندگی کی رمق پیدا ہو۔ ناشتا نہ کرنا تو بُرا ہے، لیکن ناشتے کے بجائے سیاہ کافی یا چاے پینا اور بھی بُرا ہے، اس لیے کہ اس طرح ذہنی و جسمانی صلاحیت مزید متاثر ہوتی ہے۔

چاے، کافی، تمبا کو پینے اور غالباً شراب نوشی کا تعلق زیادہ تر ہماری شکرِ خون کی سطح سے ہے۔ غلط غذا کے نتیجے میں شکرِ خون میں نشیب و فراز آتے ہیں اور ہر نشیب کے ساتھ طبیعت گرتی ہے، جس کی اصلاح کے لیے چاے یا کافی کی خواہش یا سگرٹ کے کش لگانے کو جی چاہتا ہے۔ یہ مناظر اوقاتِ کار کے دوران ہمارے ہر دفتر اور کارخانے میں عام ہیں۔ شراب خوری کی تحریک میں بھی شکرِ خون میں کمی مہمیز بن سکتی ہے۔ تمبا کو، چاے، کافی یا شراب پینے سے گردے کے اوپر کے غدود (ADRENAL GLANDS) کی افزایش میں اضافہ ہوتا ہے، عارضی طور پر شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور طبیعت بحال ہو جاتی ہے، لیکن اس اضافۂ شکر کے تعاقب میں انسولن بھی فوری طور پر پیدا ہوتی ہے، جس کے زیرِ اثر شکرِ خون پھر کم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اضمحلال کی کیفیت دوبارہ طاری ہو جاتی ہے۔

جسم کی ساخت جن خلیات (سیلز) سے ہوتی ہے، وہ اپنی ضروری غذا شکر سے حاصل کرتے ہیں، چکنائی اور لحمیات (پروٹینز) سے نہیں۔ جسم میں مناسب توانائی، قوتِ عمل کے اظہار اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کے لیے جسم میں مناسب مقدار میں شکر کی سطح کا برقرار رہنا ضروری ہے۔ جسم میں مقدارِ شکر کا اندازہ شکرِ خون کی پیمایش سے ہو سکتا ہے۔ نہار منھ (یعنی ۱۲ ساعت تک کچھ نہ کھانے پینے کے بعد) شکرِ خون ۸۰ سے ۱۲۰ ملی گرام فی صد ہونی

چاہیے۔اس شکرِ خون کا انحصار اُس غذا کی مقدار و معیار پر بھی ہے، جو رات کو کھائی ہے۔ جب شکرِ خون ۷۰ ملی گرام ہو تو بھوک لگتی ہے۔اگر اس وقت کھانے کو کچھ نہ ملے تو تھکن اور کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے۔اگر شکرِ خون ۶۵ ملی گرام ہو جائے تو میٹھا کھانے کی سخت خواہش ہوتی ہے اور آنتوں میں بے چینی ہوتی ہے۔آپ تمام دن کس طرح محسوس کرتے ہیں، اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ مقررہ اوقاتِ طعام میں کیا کھا رہے ہیں، خصوصاً آپ کس قسم کا ناشتا کر رہے ہیں۔علی الصّباح جب آدمی گزشتہ ۱۲ سے ۱۴ ساعت سے بھوکا ہے تو اس کے جسم کو ایندھن (غذا) کی جس قدر ضرورت ہوتی ہے، اس قدر کسی اور وقت نہیں۔ معدہ اس وقت اس غذا کو بہ خوبی ہضم بھی کر سکتا ہے۔

غذائی فتور کے سبب سے جب شکرِ خون کم ہو جائے اور پھر مسلسل کم رہے تو تھکاوٹ بڑھ کر نڈھال پن میں تبدیل ہو جاتی ہے۔اس وقت سر کا درد، نقاہت، چلنے میں لغزش، دل کی دھڑکن میں تیزی اور متلی ہوتی ہے۔بعض اوقات اُلٹی ہوتی ہے اور کھڑے ہونے کی طاقت نہیں رہتی۔سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے، بلکہ مخبوط الحواسی طاری ہو سکتی ہے۔ایسا فرد اعصابی لحاظ سے بدحواس ہو سکتا ہے۔خبط الحواسی اور خالی الذہنی سے فکری الجھنیں اور ژولیدہ خیال ہی نہیں ہوتی، بلکہ سڑکوں کے حادثات بھی کثرت سے ہوتے ہیں۔کم شکرِ خون کے ساتھ موٹر گاڑیاں چلانے والوں میں حادثات کا اسی قدر امکان ہوتا ہے، جس قدر شراب سے مدہوش گاڑیاں چلانے والوں میں، کیوں کہ ہنگامی صورتِ حال سے نمٹنے کے لیے ان دونوں کا ردِعمل فوری نہیں ہوتا۔

بالکل معمولی اور بہت ہلکے ناشتے کے ڈیڑھ ساعت بعد اکثر دفاتر میں کام کرنے والوں اور ان کے ملاقاتیوں پر بدمزاجی کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے، جس کا انجام باہمی بدکلامی پر ہو سکتا ہے۔''صبح گیارہ بجے سر کا درد'' تمام ترقی یافتہ دنیا میں ایک جانی پہچانی شکایت ہے، جو شکرِ خون میں کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شکرِ خون میں کمی سے بیزاری، اعصابی دباؤ، اضطراب، افسردگی اور اختلاجِ قلب واقع ہو سکتے ہیں۔اس کا ازدواجی شکر رنجیوں سے بھی براہِ راست تعلق ہے۔مزاج میں تلخی و تشدد سے طلاقوں کی شرح میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔اسی طرح باہمی آویزشیں، فسادات، قتل و غارت اور خودکشی کی وارداتیں ہونا بھی بعید نہیں۔تشدد کا غلبہ اس قدر قوی ہو سکتا ہے کہ یہ لوگ مجنونانہ حرکتیں کر سکتے ہیں۔ مرنے مارنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ صرف ذرا چھیڑنے کی ضرورت ہوتی ہے۔فاقہ کشی کی کیفیت میں بدمزاجی کا منظر عام ہے۔

یہ ابھی تک پُراسرار راز ہے کہ حملۂ قلب زیادہ تر صبح اُٹھنے کے چند ساعتوں کے اندر اندر کیوں ہوتے ہیں؟ کیا اس کی وجہ ناشتا نہ کرنا ہے؟ جو لوگ ناشتا نہیں کرتے، ان کی رگوں میں سدّے بہ آسانی بن جاتے ہیں، جو آخرکار حملۂ قلب اور فالج کا امکان پیدا کرتے ہیں۔ یہ بات معلوم ہے کہ خون کی تشتریوں (PLATELETS) میں چپکنے کی خاصیت صبح سویرے اُٹھنے کے ساتھ بہت زیادہ ہو جاتی ہے، مگر کھانا کھانے کے بعد بہ وجوہ اس میں کمی آ جاتی ہے۔

ناشتا نہ کرنے والوں یا زیادہ عرصے بھوکے رہنے والوں میں پتّے کے سنگ ریزے ساخت ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ بڑے کارخانوں میں اکثر حادثات ناشتا نہ کرنے والوں میں یا دوپہر کے کھانے سے قبل ہوتے ہیں۔خلیاتِ جسم کو شکر کی رسد ذرا بھی کم ہو جائے تو عفونتیں (خصوصاً وائرس) بہ آسانی شکار کر لیتی ہیں۔ بار بار نزلے زکام میں مبتلا رہنے والے اگر اپنی غذائی عادات کی طرف توجہ دیں تو ان تکالیف کی اصلاح ہو سکتی ہے۔اچھی طرح ناشتا نہ کرنا پوری قوم میں قلّتِ غذائیت کا بھی سبب ہے۔

دُعا اور صحت کا تعلق

شہید حکیم محمد سعید

بیماری ہو یا کوئی اور ابتلا، ایک غیبی طاقت انسان کو بڑی شفقت اور قوت کے ساتھ امید کے راستے پر گامزن رکھتی ہے۔ یہیں سے ہر مشکل کے حل کی تلاش، سلامتی اور بقا کی جدوجہد اور مرض کے علاج کی تدبیر سُجھائی دیتی ہے، گویا اللہ پر بھروسے اور سہارے کے بغیر نہ تو کوئی معالج، معالج رہتا ہے اور نہ کوئی چارہ گر، چارہ گر۔ علاج اور شِفا کے لیے اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور اس کی اعانت کی، دوا اور مادّی تدابیر سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ دعا اور اللہ پر کامل بھروسا معالج کے لیے بھی اتنا ہی ضروری ہے، جتنا مریض کے لیے۔

ماہرینِ نفسیات و بشریات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے مددطلبی میں بڑی حکمت ہے۔ اس سے نہ صرف سہارا، اُمید اور رفاقت کا احساس ہوتا ہے، بلکہ امراض کا حیرت انگیز تدارک اور مرض کی صورت میں معجزانہ شِفا بھی حاصل ہوتی ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ دوا پر باقاعدگی سے عمل کے ساتھ ساتھ دُعا بھی بہت کارآمد اور ضروری ہے۔ بیماری ہی نہیں کسی اور مشکل میں بھی اہلِ ایمان مہربان اور رحیم و کریم اللہ سے ہی مدد طلب کرتے ہیں۔ یہ پکار دِل کی گہرائیوں سے آپ ہی آپ نکلتی ہے اور پھر یہ مشکلات میں چارہ گر دوست، بیماری میں دردمند ماہر طبیب اور درد سے کراہتے انسانوں کے لیے مہربان نرس کی توجہ بن جاتی ہے۔ وہ دن اب گزر چکے، جب مادّہ پرست اقوام مصیبت اور بیماری میں بھی اللہ پر اعتقاد اور اس سے دُعا کرنے کو فضول اور بے بنیاد تصور کرتی تھیں۔ اب ساری دنیا میں طِب اور معالجاتی سائنس اور اللہ کا رشتہ پھر سے استوار ہو رہا ہے۔ اسے سب سے گہرا افہام اور عقلی استدلال اسلام کے دورِ عروج میں مسلمان اطبّا اور سائنس نے عطا کیا تھا۔

گویا حقیقت پسندی کا تقاضا یہی ہے کہ تشخیص اور علاج کے ساتھ ساتھ دعا اور اعتقاد کی قوت سے پورا کام لیا جائے۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول امریکا کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ہربرٹ بنسن نے لندن میں ''صحت میں نئی سمت'' کے موضوع پر ایک کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے یہ انکشاف کیا تھا کہ عبادت اور دعا سے امراضِ قلب اور حملۂ قلب کو روکا جاسکتا ہے، بلند فشارِ خون میں ڈرامائی کمی ہوسکتی ہے اور درد و سرطان کو قابو میں کیا جاسکتا ہے۔ پروفیسر بنسن جو قلب کے مریضوں کو عبادت اور دُعا کے علاوہ سکون کے طریقے دس سال تک بتاتے رہے ہیں، ذِکر، وِرد اور وظائفِ مذہبی کی نفسیاتی اور شفائی اہمیت پر بھی زور دیتے ہیں۔ یہ ہر مذہب کے لوگوں کے لیے ان کے اپنے اپنے عقیدے کے مطابق قابلِ عمل ہوسکتے ہیں۔

پروفیسر بنسن کا کہنا ہے کہ اس عمل سے جو سونے سے قبل رات کو خاموشی اور سکونِ کامل کے ساتھ تقریباً بیس منٹ تک کیا جائے، دماغی تناؤ، کھچاؤ اور دباؤ میں ایک کیمیائی ردِعمل کے تحت زبردست کمی آتی ہے۔ اعصاب کو حیرت انگیز سکون ملتا ہے اور ہارمون کے نظام کی اصلاح ہوجاتی ہے۔ ہر رات یہ عمل کرنے سے برسوں کی اعصابی پیچیدگی اور دباؤ کا تدارک ہوسکتا ہے۔ پروفیسر بنسن نے اس عمل کے تجربات بلند فشارِ خون اور امراضِ قلب کے مریضوں پر کیے اور حیرت انگیز مفید نتائج ریکارڈ کیے۔ سر کے درد اور سرطان کے مریضوں پر بھی اس عمل کے نہایت مفید اثرات

مرتّب ہوئے۔

عقیدۂ دعا کا یہ مطلب نہیں کہ صحت کے متفقہ اصولوں سے غفلت برت کر کوئی شخص صحت مند رہنے کی تمنا کرے۔ ان اصولوں پر عمل جسم کا فطری تقاضا ہے اور ان سے غفلت برتنا احکامِ الٰہی سے روگردانی کے مترادف ہے۔ قانونِ فطرت پر عمل درآمد صحت مندی کی لازمی شرط ہے، البتہ معالج اور مریض دونوں کو کوشش اور کاوش کے ساتھ ساتھ اللہ سے مدد پانے کا یقینِ کامل ہمیشہ رکھنا چاہیے۔ مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ دعا کے ساتھ ساتھ معالج کی ہدایات پر پورے خلوص سے عمل کرے اور ضروری پرہیز بھی کرے۔ سب سے اوّل یہ کہ بیماری کی حالت اور صحت کے لیے کسی بھی خطرے سے پہلے معالج سے مشورہ اور تدارک ضروری سمجھا جائے۔ صحت کی قدر کی جائے اور اسے طویل، مستحکم اور دیرپا بنایا جائے۔ بیماری ہو تو اسے مختصر، کم یا ختم کرنے کی پوری کوشش کی جائے۔ علاج اور صحت کے محاذ پر پورے یقین اور پامردی کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاج کے ساتھ ساتھ اس گہرے یقین اور اعتماد کے لیے جو صحت کی راہ اُستوار کرتا ہے، اللہ تعالیٰ پر عقیدے اور دعا کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت یاب ہونے پر اللہ تعالیٰ کے تشکر کے ساتھ ساتھ صحت کے قیام اور استحکام کے تمام طبّی اور سائنسی اصولوں پر عمل پہلے سے بھی زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگ امراض کے حملے کو دعوت دیتے ہیں اور صحت کی نعمت گنوا بیٹھتے ہیں، ان کے لیے دوا اور دُعا دونوں بے کار ہیں۔

☆☆☆

صحت بخش پانی

بیت اللہ کے صحن میں ایک کنواں ہے، جو بیت اللہ سے جنوب مشرق کی جانب تقریباً ۵۰ فیٹ کے فاصلے پر واقع ہے۔ یہ کنواں ۲۰۷ فیٹ گہرا ہے۔ اس کنویں سے جو پانی حاصل کیا جاتا ہے، اُسے آبِ زم زم کہتے ہیں۔ آبِ زم زم صدیوں سے رواں دواں ہے۔ یہ ایسا مصفّا، معطّر، شفاف، پاکیزہ اور صحت بخش پانی ہے، جو پورے کرۂ ارض پر کہیں موجود نہیں۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق اس پانی میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو دنیا کے کسی بھی پانی میں موجود نہیں۔ اگر آبِ زم زم کا ایک قطرہ عام پانی کے ہزاروں قطروں میں شامل کر دیا جائے تو اُس کی تاثیر بھی آبِ زم زم جیسی ہو جاتی ہے۔ آبِ زم زم کی خصوصیات کو کسی بھی طریقے سے تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔ کیمیائی طور پر اس پانی میں میگنیزیئم، سوڈیئم سلفیٹ، سوڈیئم کلورائڈ، کیلسیئم کاربونیٹ، پوٹاشیئم نائٹریٹ، جست (زنک) اور کلورین کے علاوہ کئی ایسے اجزا شامل ہیں، جو صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔

اگر آبِ زم زم میں شامل معدنی اجزا کے خواص کا ذکر کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ میگنیزیئم اور سوڈیئم سلفیٹ جسمانی حرارت دور کرتے ہیں اور قے، متلی اور سر کے درد کا بھی خاتمہ کرتے ہیں۔ سوڈیئم سلفیٹ جوڑوں کا درد رفع کرتا ہے، جب کہ سوڈیئم کلورائڈ خون اور تنفس کے نظام کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہضم کے نظام کے لیے بھی مفید ہے۔ آبِ زم زم میں شامل کیلسیئم کاربونیٹ غذا ہضم کرنے اور ہر قسم کی پتھری توڑنے میں اکسیر ہے۔ پوٹاشیئم نائٹریٹ تھکن اور لُو کے اثرات ختم کرنے کے علاوہ دمے کے عارضے سے بھی نجات دلاتا ہے۔ پوٹاشیئم نائٹریٹ ہی کی وجہ سے آبِ زم زم ٹھنڈا رہتا ہے۔

آبِ زم زم انتہائی صحت بخش پانی ہے۔ یہ کئی امراض دور کرنے میں معاون ہے۔ یہ نہ صرف جسم کی کم زوری کا خاتمہ کرتا ہے، بلکہ طبیعت میں شادمانی بھی پیدا کرتا ہے (پروفیسر طلعت جبیں)

یادداشت کیسے بڑھائیں؟

ڈاکٹر طیبہ تسنیم قریشی

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ یادداشت میں ضعف آجاتا ہے۔اس کے علاوہ دوسرے عوامل بھی ہیں، جو یادداشت پر منفی اثر ڈالتے رہتے ہیں، جن میں نیند کی کمی، ذہنی دباؤ (اسٹریس)، اضمحلال وافسردگی (ڈپریشن)، صحت بخش غذاؤں کی کمی، خاص طور پر حیاتین ب (وٹامن بی) کا کم ہونا، غدۂ درقیہ (تھائرائڈ گلینڈ) کے فعل میں کمی یا زیادتی، تمباکو نوشی یا مخصوص ادویہ کا کھانا وغیرہ شامل ہیں۔فتورِ دماغ (DEMENTIA)، نسیان (الزائمر)، یعنی بھولنے کی بیماری اور دوسری علامات بھی یادداشت کی کمی کا باعث بنتی ہیں۔ذیل میں چند ایسے گھریلو نسخے دیے جارہے ہیں، جن پر عمل کرکے آپ اپنی یادداشت کو بہتر کرسکتے ہیں:

☆ روزمیری جو ایک خوشبودار پودا ہے، دماغ کے آزاد اصلیوں (FREE RADICALS) کو ختم کرتا ہے، جب کہ کالی تلسی دماغ کے ان زخموں کو مندمل کرتی ہے، جو دماغ میں خون کی روانی کی کمی کے سبب ہوجاتے ہیں۔روزمیری سے دماغی تھکن اور اضطراب میں کمی آجاتی ہے۔روزمیری یا کالی تلسی کے تیل سے سر میں مالش کی جاسکتی ہے۔اس کی خوشبو کو دماغی صلاحیت میں اضافے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ دماغی صلاحیت میں اضافے کے لیے ایک طریقہ اور بھی ہے۔وہ یہ ہے کہ ان چار مغزیات کو خشخاش کے ساتھ پیس لیا جائے، یعنی مغز کاہو ۳ گرام، مغز کدو ۳ گرام، مغز تربوز ۳ گرام، خشخاش ۳ گرام اور ۵ عدد بادام۔پھر ان کے سفوف کا ایک چمچہ روزانہ دودھ کے ساتھ کھالیا جائے تو دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا اور یادداشت بڑھ جائے گی۔

☆ کالی مرچ میں ایسا مرکب ہوتا ہے، جسے ''پپرین'' (PIPERINE) کہتے ہیں۔یہ دماغی صلاحیتوں کو اُبھارتا اور فہم و ادراک کو بڑھاتا ہے۔آپ اسطوخودوس (لیونڈر)، تخم کشنیز (ہرا دھنیا) اور کالی مرچ ہم وزن ملا کر پیس لیں اور روز نصف چمچہ کھائیں۔اس سے نہ صرف دماغی تھکن دور ہوجاتی ہے، بلکہ سر کے درد میں بھی کمی آجاتی ہے۔

☆ دارچینی میں ایسے اجزا پائے جاتے ہیں، جو نسیان کی بیماری کو کم کرتے ہیں۔

☆ یادداشت تیز کرنے کے لیے پیاز ایک عمدہ غذا ہے، جس میں مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) بھی ہوتے ہیں۔

☆ چقندر ایسی سبزی ہے، جو نہ صرف جسم میں خون بڑھاتی ہے، بلکہ دماغ تک جانے والے خون کے بہاؤ میں روانی بھی پیدا کرتی ہے۔یہ سبزی دماغ کو تیز رکھتی اور ارتکازِ توجہ میں مدد دیتی ہے۔

☆ سیب کو ہمیشہ چھلکے سمیت کھائیں، اس لیے کہ چھلکے میں مانع تکسید اجزا کی زیادہ مقدار ہوتی ہے، جو مرضِ نسیان کے ابتدائی مرحلے میں پیش آنے والی شکایات پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔سرخ سیب دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا، دماغ کو صحت مند رکھتا اور یادداشت کو تیز کرتا ہے۔

☆ پابندی سے پیدل چلنا یا سائیکل چلانا جیسی

ورزشیں کرنے سے مزمن بیماریاں ختم ہوسکتی ہیں۔ ان ورزشوں سے دماغی خلیوں (سیلز) تک خون کی روانی بھی سہولت سے جاری رہتی ہے۔

☆ گلوکوس دماغ کے لیے بنیادی ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ اگر آپ اس کی طرف سے بے پروائی برتیں گے تو مختصر مدت کے لیے یادداشت کھوبیٹھیں گے۔ چناں چہ مناسب مقدار میں گلوکوس حاصل کرنے کے لیے بغیر چھنے آٹے کی روٹی، سبزیاں، پھل اور ریشے دار غذائیں کھائیں۔ سفید نشاستے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

☆ روغنی غذائیں نہ کھائیں، البتہ سبزیوں کے تیل کھانوں میں استعمال کریں، مثلاً زیتون کا تیل یا بیجوں کا تیل۔ ان تیلوں سے شریانوں میں کولیسٹرول نہیں جمتا۔

☆ بیکری کی مصنوعات، مثلاً پیسٹری، کیک اور بسکٹوں میں سیر شدہ ،یعنی جمنے والی چکنائی شامل کی جاتی ہے، جو رگوں اور شریانوں میں جمنے لگتی ہے، جس کے باعث جسم کے تمام حصوں تک پوری طرح اوکسی جن نہیں پہنچ پاتی۔ ان مصنوعات سے پرہیز کریں۔

☆ کیلے میں حیاتین ب ۶ (وٹامن بی ۶) وافر مقدار میں ہوتی ہے، جو دماغ کے لیے مفید ہے۔ دوسری حیاتین، مثلاً ب۱۲، نایاسن (NIACIN) اور تھایامن (THIAMIN) دماغی توانائی بحال کرتی ہیں۔ آپ ناشتے میں دلیا اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھائیں، ان سے آپ کو درج بالا حیاتین حاصل ہوسکیں گی۔

☆ اپنی جِلد کو شگفتہ رکھنے کے لیے پانی خوب پییں۔ پانی کم پینے سے آپ تھکن کا شکار ہوسکتے ہیں۔ پانی زیادہ پینے سے یادداشت کو طاقت ملتی ہے، دماغی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے، قوتِ فیصلہ میں اضافہ ہوجاتا ہے اور ارتکازِ توجہ بڑھ جاتی ہے۔ جب آپ زیادہ پانی پیتے ہیں تو آپ کے جسم سے زہریلے اور فاسد مادّے خارج ہوجاتے ہیں۔ شہد میں گلوکوس اور پھلوں کی شکر (فرکٹوس) دونوں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس میں پوٹاشیئم، حیاتین ب، مینگنیز، فاسفورس، میگنیزیئم اور مانع تکسید اجزا بھی ہوتے ہیں۔ شہد میں شامل پھلوں کی شکر دماغ کے لیے ایندھن کے طور پر کام کرتی ہے۔ یہ شکر اسے تھکن سے بچاتی اور متحرک رکھتی ہے۔

آپ ایسے مشاغل اپنائیں، جن سے آپ کا ذہنی دباؤ دور ہوسکے، اس لیے کہ جب آپ کے ذہنی دباؤ کے ہارمون میں اضافہ ہوجاتا ہے تو یہ دماغ کے اس حصے کو مجروح کردیتا ہے، جہاں یادداشت کا خزانہ ہوتا ہے۔

کیا بچے کا ٹوٹا ہوا دانت پھینک دیا؟

بچوں کے دودھ کے دانت اگر ٹوٹ جائیں تو انھیں پھینکنے کے بجائے سنبھال کر رکھ لیجیے، اس لیے کہ یہ دوسرے امراض کی تشخیص میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ امریکی قومی مرکز برائے بایوٹیکنالوجی کے مطابق بچوں کے دانتوں میں موجود خلیات پر ماحولیاتی اثرات کم مرتّب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ دیگر جسمانی اعضا کی تیاری میں بھی مدد دے سکتے ہیں، لہٰذا ان کی بدولت سرطان کے علاج کے لیے جسم کے دوسرے حصوں سے گودے حاصل کرنے کی ضرورت بھی کم ہوگی۔ اس طرح امراضِ قلب، دماغی امراض اور سرطان کے علاج میں بہت مدد ملے گی۔ بچوں کے ٹوٹے ہوئے دانتوں کو محفوظ کرلیجیے اور جب ان کی ضرورت پڑے تو اپنے معالج کو دکھائیے۔ یہ بات پنسلوانیا میں کی گئی ایک تحقیق میں بتائی گئی ہے۔

ذہنی امراض

کنزا یار خان

ہم سب جانتے ہیں کہ انسانی جسم ایک بے حد پیچیدہ مشین ہے اور اس کا ہر عضو قدرت نے ایک خاص کام کی انجام دہی کے لیے بنایا ہے۔ دل، دماغ، گردے اور پھیپڑے سب دن رات اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں۔

دیگر اعضا کی طرح دماغ بھی جسم کا ایک انتہائی اہم عضو ہے۔ یہ جسم میں کنٹرول روم(CONTROL ROOM) کا کام کرتا ہے، یعنی ہمیں کب بھوک لگتی ہے، کب پیاس لگتی ہے اور کب نیند آتی ہے۔ ہمارا ہنسنا، بولنا، چلنا پھرنا، غرض ہماری تمام حرکات وسکنات کا

تعلق دماغ کے صحیح کام کرنے پر منحصر ہے، لیکن کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ دیگر اعضا کی طرح اس عضو میں بھی کوئی خرابی یا خلل واقع ہو جاتا ہے۔ پیدائشی نقص، موروثی اثرات، جینیاتی تبدیلی(MUTATION) یا کوئی بھی حادثہ خرابی کا سبب ہو سکتا ہے، جس کے نتیجے میں ذہنی امراض جنم لے سکتے ہیں۔

یہ تمام اعضا انسان کی پیدائش سے اُس کی موت تک اپنا کام کرتے رہتے ہیں، لیکن جس طرح مشین کے کسی پُرزے میں خرابی کے باعث پوری مشین ناکارہ ہو جاتی ہے، بالکل اسی طرح اگر انسان کے کسی عضو میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو اس کا اثر پورے جسم پر پڑتا ہے۔

عام طور پر ذہنی امراض کا علاج دوسری بیماریوں کی نسبت مشکل ہوتا ہے، کیوں کہ سائنس کی ترقی کے باوجود آج بھی بہت سے ذہنی امراض کے اسباب سمجھنا مشکل ہے۔ دماغ میں عصبی خلیات (NEURONS) کا جال بُنا ہوا ہے اور یہ آپس میں ایک دوسرے سے جُڑے ہوئے نہیں ہیں، یعنی ایک عصبی خلیے سے دوسرے خلیے تک پیغامات کی ترسیل برقی تحریک (ELECTRIC IMPULSE) کے ذریعے ہوتی ہے۔ اب اگر اس میں کوئی رکاوٹ آجائے تو یہ پیغامات صحیح طریقے سے اپنی منزل مقصود تک نہیں پہنچ پاتے اور یوں اُس حصے میں خرابی واقع ہوجاتی ہے۔ ہمیں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ یہ خرابی ضروری نہیں ہے کہ پیدائشی ہو، بلکہ یہ عمر کے کسی بھی حصے میں ہوسکتی ہے۔

افسوس ناک بات یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں ذہنی امراض کو بدنامی کا باعث سمجھا جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا فرد کے اہلِ خانہ خود کو باقی دنیا سے علاحدہ کرلیتے ہیں۔ دوسرا افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ اس مرض کا کسی مستند معالج سے علاج کرانے کے بجائے اتائیوں (QUACKS) سے رجوع کیا جاتا ہے، جس کے باعث مزید پیچیدگیوں اور خرابیوں میں اضافہ ہوجاتا ہے اور پیسوں کا ضیاع الگ ہوتا ہے۔

اس مرض کی طرح مرگی اور پراگندہ ذہنی (شیزوفرینیا) جیسے امراض کا علاج بھی جھاڑ پھونک اور تعویذ گنڈوں سے کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے معاملات مزید بگڑ جاتے ہیں۔

ہونا یہ چاہیے کہ ان امراض کو بدنامی اور شرمندگی کا باعث سمجھنے کے بجائے مریض کی ہر ممکن مدد کی جائے، اس کے ساتھ وقت گزارا جائے، اس کی باتیں تحمل سے سنی جائیں، اس کا حوصلہ بڑھایا جائے اور اُسے خوش رکھنے کی کوشش کی جائے، اس طرح وہ رفتہ رفتہ صحت یابی کی طرف لوٹ آئے گا۔

اعصابی امراض کے ماہرین (NEUROLOGISTS) کے مطابق پاکستان میں ایک کروڑ چالیس لاکھ سے زیادہ افراد ذہنی امراض میں مبتلا ہیں، جن کے اسباب میں معاشی پریشانی، مہنگائی، امن وامان کا فقدان، خاندانی مسائل اور بے روزگاری شامل ہیں۔

☆☆☆

غذائیت کی کمی

ماہرینِ صحت کی ایک تازہ رپورٹ کے مطابق پنجاب کے شہری علاقوں کے ۴۵ فی صد، جب کہ دیہی علاقوں کے ۴۶ فی صد بچے خون کی کمی میں مبتلا ہیں۔ پانچ برس سے کم عمر ۳۰ فی صد بچے اور ۲۹ فی صد بچیاں فولاد کی کمی کا شکار ہیں۔ اس کے علاوہ ۳۸ فی صد لڑکے اور ۳۹ فی صد لڑکیاں حیاتین الف (وٹامن اے) کی کمی میں مبتلا ہیں، ۴۰ فی صد بچے پستہ قامت رہ گئے ہیں، ۱۰ میں سے ۲ فی صد بچے جسمانی طور پر کم زور ہیں اور ۲۳ء۵ فی صد بچے عام وزن سے بھی کم پائے گئے ہیں۔ یہ رپورٹ انتہائی خطرناک ہے اور اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ مستقبل میں ہماری آیندہ نسلیں نہ جسمانی طور پر صحت مند ہوں گی اور نہ ذہنی طور پر۔ اس سنگ دل سماج میں، جہاں مقابلے کی دوڑ جاری ہے، یہ نسلیں دنیا میں کیوں کر اپنی جگہ بنا سکیں گی۔

ہمیں غذائیت اور ماحول پر فکر کرنے کی ضرورت ہے۔ معیاری غذائیں میسر نہیں اور جو غذائیں دستیاب ہیں، وہ ملاوٹ شدہ ہیں۔ ہمارے معاشرے میں ایک خطرناک وبا، جو ہر سمت پھیل چکی ہے، وہ ہے فاسٹ فوڈز اور جنک فوڈز (بازار کی تیار شدہ اور الّم غلّم غذائیں)۔ مغرب سے درآنے والی یہ مقبول غذائیں ہمارے لیے ہرگز مفید نہیں، بلکہ مضرِ صحت ہیں، خاص طور پر بچوں کے لیے۔

کیا کھائیں، کیا نہ کھائیں؟

ڈاکٹر جاوید اقبال

یہ ایک حقیقت ہے کہ صحت نعمتِ خداوندی اور دولتِ بے بہا ہے۔ جس کے پاس صحت ہے، وہ دنیا کا سب سے دولت مند انسان ہے اور جس کے پاس صحت نہیں، وہ حد درجہ مفلس ہے۔ بقراط کا کہنا تھا: ''کسی بیماری کا علاج سب سے پہلے غذاؤں کے ذریعے کیا جائے، اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو پھر نباتاتی اور دیگر ذرائع استعمال کیے جائیں اور اگر ان سے بھی بہتری کی صورت پیدا نہ ہو تو پھر ادویہ سے مدد لی جائے۔''

بلاشبہ مختلف امراض سے محفوظ رہنے اور صحت برقرار رکھنے کے لیے تقریباً ہر فرد کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا ہے کہ وہ کیا کھائے اور کیا نہ کھائے؟ ہر فرد کو کھانے پینے کے معاملات میں یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ وہ جو کچھ کھاتا پیتا ہے، اس کا مقصد صرف زبان کا ذائقہ نہیں، بلکہ قوتِ مدافعت میں اضافہ اور جسم کو قوی کرنا ہے۔

کسی بھی فرد کی صحت کا دارومدار قوتِ مدافعت پر منحصر ہے، جسے توانا رکھنے کے لیے خالص اجزا اور ایسے عناصر کی ضرورت پڑتی ہے، جن کی عدم موجودگی سے جسم کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ جب کوئی فرد مضرِ صحت غذا کھاتا ہے تو جسم کے اندر فاسد مادّے جمع ہونے لگتے ہیں، جو صحت کی بربادی کا سبب بن جاتے ہیں، اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ ایسی غذائیں کھائی جائیں، جو جسم کو توانائی دیں، نہ کہ ایسی غذائیں کھائیں، جن کے سبب انسانی جسم کم زور پڑ کے بیماریوں کا گھر بن جائے۔

جن مضرِ صحت غذاؤں سے بچنا چاہیے، اُن میں چینی، میدہ، سفید باریک آٹا، تلی ہوئی سبزیاں، چائے، کافی، پان، گٹکا، چھالیا، اچار، مٹھائیاں، سرخ مرچ، کولا مشروبات، زیادہ سرخ گوشت، بسیار خوری، زیادہ نمک، ثقیل اشیا اور بازار کی تیار شدہ غذائیں شامل ہیں۔

جن مفیدِ صحت غذاؤں کو اپنے دسترخوان کی زینت بنانا چاہیے، اُن میں گڑ، شہد، بے چھنے آٹے کی روٹی، دلیا، گیہوں، کچی اور اُبلی ہوئی سبزیاں، تلسی، سونف، سُوپ، الائچی، سوکھا آملہ، لہسن کی چٹنی، کھجور، کشمش، میٹھے پھل، کالی مرچ، ہری مرچ، لیموں، شہد ملا پانی اور ناریل کا پانی شامل ہیں۔

اس کے علاوہ خراب عادات سے بھی جلد پیچھا چھڑا لینا چاہیے، مثلاً رات کو دیر سے کھانا کھا کے سونا، سستی و آرام طلبی اور صبح دیر سے جاگنا وغیرہ۔ اچھی عادات اپنانی چاہییں، مثلاً سونے سے کم از کم تین گھنٹے قبل کھانا کھانا، محنت و مشقت، مناسب وقت پر آرام کرنا اور صبح جلد بیدار ہونا وغیرہ۔

قندیلِ فکر

عدم قناعت نے معالجین کو ہوسِ زر میں مبتلا کر دیا ہے اور زر مقصدِ حیات بن گیا ہے۔ (شہید حکیم محمد سعید)

منھ کی بُو

سعدیہ قمر

منھ اور دانتوں کی صفائی صرف خوب صورت مسکراہٹ کے لیے ہی نہیں، بلکہ صحت مند رہنے کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔اگر دانت صاف اور مسوڑے صحت مند نہ ہوں تو ہر چیز آلودہ ہوکر معدے میں جاتی ہے۔

دانت کے ٹوٹنے اور مسوڑوں کی بیماری کے بعد منھ کی بُو کی وجہ سے دانتوں کے معالج کے پاس جانا پڑتا ہے۔ یہ بُو زیادہ تر منھ کے اندر ہی پیدا ہوتی ہے، تاہم اس کا ایک سبب معدے کی خرابی بھی ہے۔ بُو کی شدت دن اور رات کے اوقات میں مختلف ہوتی ہے۔ رات کو چوں کہ سوتے وقت منھ زیادہ تر بند رہتا ہے، جس کی وجہ سے صبح کو منھ سے زیادہ بُو آتی ہے، جو عموماً دانت صاف کر کے کچھ کھانے پینے سے ختم ہوجاتی ہے۔اس کے برعکس بعض لوگوں کے منھ سے مسلسل بو آتی رہتی ہے، جس کی مختلف وجوہ ہوسکتی ہیں۔

بُو کی وجوہ

منھ سے بُو آنے کی عام وجوہ ذیل میں درج کی جارہی ہیں:

☆ منھ کی صفائی کا خیال نہ رکھنا۔

☆ مسوڑوں کی بیماری۔

☆ ناک میں تعدیہ (انفیکشن)۔

☆ ناک کے پچھلے حصے سے گلے میں بلغم گرنا۔

☆ منھ کے اندر متعدد اقسام کے بیکٹیریا ہوتے ہیں، جو بُو پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

☆ زبان کے پچھلے حصے میں بھی منھ کی بُو پیدا ہوسکتی ہے، جس کا سبب وہاں موجود بیکٹیریا ہوتے ہیں۔

☆ غذا کی نالی میں تیزابیت بھی منھ میں بُو پیدا کرسکتی ہے۔

☆ کچھ غذائیں، یعنی پیاز اور لہسن بھی بُو کا سبب بنتی ہیں۔

☆ معدے میں تیزابیت سے بھی بُو پیدا ہوتی ہے۔

بُو سے چھٹکارا کیسے؟

منھ کی بو ختم کرنے کے لیے درج ذیل طریقوں پر عمل کریں، کام یابی حاصل ہوگی۔

☆ اگر کسی کے منھ میں دانتوں کو قائم رکھنے والے تار لگے ہوں تو دانت صاف کرتے وقت ان کو بھی اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو اس میں دقّت محسوس ہو تو دانتوں کے معالج سے مشورہ کریں۔

☆ اگر بُو کا سبب مسوڑوں کی بیماری ہو تو اس کا علاج کروائیں۔

☆ شکر سے پاک چیونگم چبائیں، اس لیے کہ اس سے منھ میں لعاب بننے میں مدد ملتی ہے اور منھ خشک نہیں ہوتا۔

☆ معالج کی ہدایت کے مطابق بیکٹیریا ختم کرنے والے ماؤتھ واش کا استعمال کریں۔

سبز چائے پییں

☆ سبز چائے پینے سے منھ کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ اس سے منھ صاف رہتا ہے اور بُو بھی نہیں آتی۔

☆ جب منھ خشک ہوتا ہے تو جراثیم ہائڈروجن سلفائڈ کی وجہ سے تیزی سے بڑھتے ہیں۔ پانی بھی جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے اور اس سے منھ بھی صاف ہو جاتا ہے۔ اس طرح ان جراثیم کی افزائش میں کمی ہو جاتی ہے۔

☆ خوشبودار سانسوں کے لیے آپ کو روزانہ صحت بخش غذائیں کھانی چاہییں۔ اس کے علاوہ روزانہ کسی اچھے ٹوتھ پیسٹ سے دو مرتبہ دانتوں میں برش بھی کرنا چاہیے۔ دن میں ایک مرتبہ خلال (ٹوتھ پک) سے دانتوں کے درمیان کی صفائی کریں۔ دو مرتبہ زبان کے اوپری حصے کو خوب صاف کریں۔ اس طرح آپ کا منھ صاف ستھرا اور خوشبودار ہو جائے گا۔

احتیاطی تدابیر

☆ سال میں کم از کم ایک بار معالج سے اپنے دانتوں کا مکمل معائنہ ضرور کروائیں۔

☆ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔

☆ پانی زیادہ پییں۔

کھانا نہ چھوڑیے

دن میں کسی ایک وقت کا کھانا چھوڑ دیا جائے تو بہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے ہر ہفتے آپ ایک پونڈ وزن کم کرنے میں کام یاب ہو جائیں گے، یعنی کسی ایک وقت کا کھانا چھوڑنے پر اگر ۵۰۰ حرارے (کیلوریز) کم ہو جاتے ہیں تو اس حساب سے ایک ہفتے میں ۳۵۰۰ حرارے کم ہوئے، جو ایک پونڈ وزن کے برابر ہیں، لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے، کیوں کہ ایک وقت کا کھانا چھوڑنے کے بعد دوسرے وقت اتنی بھوک محسوس ہوتی ہے کہ آپ زیادہ کھا بیٹھتے ہیں، لہٰذا وزن کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر — خاموش قاتل

ہائی بلڈ پریشر ایک ایسا مرض ہے، جو اب لوگوں کی اکثریت کو اپنی لپیٹ میں لے چکا ہے۔

گردشِ خون میں بلڈ پریشر ایک حد تک لازمی چیز ہے، لیکن اس حد سے زیادہ یہ ایک مرض ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تعریف کے مطابق ۱۴۰/۹۰ درجے بلڈ پریشر کو ہائی قرار دیا گیا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر ۱۲۰/۸۰ ہے۔

جوش، غصہ، دباؤ اور فکر سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، لیکن جذباتی کیفیت دور ہونے پر بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں ہائی بلڈ پریشر کا مرض کم پایا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کی صرف ایک ریڈنگ سے فیصلہ نہیں کرنا چاہیے، بلکہ تین موقعوں پر ریڈنگ لینی چاہیے۔

شروع میں بلڈ پریشر کی کوئی علامتیں سامنے نہیں آتیں، اس لیے ایک مدت تک تو فرد کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اسے بلڈ پریشر ہے یا نہیں۔ یہ بھی ضروری نہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے وقت سر چکرائے۔ اس کا پتا چلانے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ بلڈ پریشر چیک کرا کر لکھ لیا جائے۔

ہائی بلڈ پریشر کی خراب بات یہ ہے کہ اس سے گردے، قلب، دماغ اور آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس سے دل ناکارہ ہو سکتا ہے۔ دماغ کی باریک نسیں پھٹ جاتی ہیں اور ان سے خون نکلنے لگتا ہے۔ گردے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر موروثی بھی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض خاندانوں میں نمک زیادہ کھایا جاتا ہے۔ نمک بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر والے مریض بڑے حسّاس ہوتے ہیں۔ کام کو خاص پروگرام کے مطابق مقررہ وقت پر ختم کرتے ہیں۔ اپنی توہین کو برداشت نہیں کر سکتے۔ ان کا اعصابی نظام حد سے زیادہ کام کرتا ہے، جس کی وجہ سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں۔ اکثر ایسے افراد کی ملازمت دباؤ والی ہوتی ہے یا یہ فربہ ہوتے اور سگرٹ پیتے ہیں۔ ان کو ذیابیطس کی بیماری بھی ہو سکتی ہے اور ان کا کولیسٹرول بھی بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو ۴۰ برس کے بعد باقاعدگی سے بلڈ پریشر چیک کرانا چاہیے۔

ہلکے ہائی بلڈ پریشر والے کو پانچ چھے ماہ تک دوا نہیں دی جاتی۔ نمک کم کروایا جاتا ہے، سگرٹ پینا بند کروایا جاتا ہے، اگر وزن زیادہ ہو تو کم کرنے اور پھلوں اور سبزیوں کی زیادہ مقدار کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اگر اس سے مناسب فائدہ نہ ہو تو دوا کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

یہ دوا وقتی طور پر نہیں، بلکہ زندگی بھر کے لیے ہوتی ہے۔ بعض دواؤں کے پہلوئی اثرات (SIDE EFFECTS) ہوتے ہیں، مثلاً تھکن یا کاہلی وغیرہ۔ بعض دوائیں دمے والوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ دوا کھانے کے بعد جب کوئی تکلیف ہو تو اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ وہ دوا کو بدل دے گا۔ دوا باقاعدہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر والے مریض نارمل زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

سوہانجنا۔ غذا بھی، دوا بھی

حافظ مسعود احمد

سوہانجنا پھلی ۱۹۹۰ء کی دہائی میں امریکی سائنس دانوں کی تحقیقات کا مرکز بنی اور پھر دنیا میں اس کے فوائد کے چرچے ہونے لگے۔ اگرچہ اس سے قبل ہمارے ماہرین بھی اس کے فوائد بیان کرتے رہے، مگر کسی نے دھیان نہیں دیا، تاہم ۲۰۰۸ء میں زرعی یونی ورسٹی، فیصل آباد کے پروفیسر ڈاکٹر شہزاد بسرا نے یونی ورسٹی آف کیلی فورنیا میں پوسٹ ڈاکٹریٹ کے دوران سوہانجنا کو اپنی تحقیق کا موضوع بنایا اور اب اُن کا شمار دنیا کے دس بڑے ماہرینِ سوہانجنا میں کیا جاتا ہے۔

سوہانجنا ایک ایسا پودا ہے، جس کے پتوں میں لحمیات (پروٹینز) دہی سے ۲ گنا، پوٹاشیئم کیلے سے ۳ گنا، کیلسیئم دودھ سے ۴ گنا، حیاتین الف (وٹامن اے) گاجر سے ۴ گنا، حیاتین ج (وٹامن سی) سنترے سے ۷ گنا، فولاد پالک سے ۹ گنا اور بادام سے ۳ گنا زیادہ پائے جاتے ہیں۔ امریکی سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق سوہانجنا پھلی ۳۰۰ سے زیادہ بیماریوں کے علاج میں فائدہ مند ہے، جن میں سے چند یہ ہیں: ذیابیطس، امراضِ قلب، ہائی بلڈ پریشر، خون کی کمی، جوڑوں کا درد و ورم اور اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) وغیرہ۔

سوہانجنا پھلی غذائیت سے بھرپور ایک بہترین غذا ہی نہیں، بلکہ نباتاتی ادویہ میں بھی سرِفہرست ہے۔ لحمیات کی اکائیوں کو امینوایسڈز (AMINO ACIDS) کہا جاتا ہے۔ امینوایسڈز کی

اب تک ۲۰ قسمیں دریافت ہو چکی ہیں۔ یہ ایسٹرز ہمیں دہی، دودھ، پنیر، انڈے اور گوشت سے حاصل ہوتے ہیں۔ انھی ایسٹرز کی زیادہ تر قسمیں سوہانجنا میں ہوتی ہیں۔ سوہانجنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے، کثیرالحیاتین (ملٹی وٹامنز) کے مہنگے سے مہنگے کیپسول بھی اس کی افادیت کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ سرطان سے بچاؤ کے لیے سوہانجنا پھلی کا کھانا گویا ایک تیر بہ ہدف نسخہ ہے۔ وہ افراد جو دائمی نزلے میں مبتلا رہتے ہیں، اگر وہ سوہانجنا پھلی کھائیں تو مرض سے مکمل طور پر نجات مل سکتی ہے۔

پوٹاشیئم دماغ اور اعصابی نظام کو طاقت ور بناتا ہے۔ نیز دماغ کے خلیوں (سیلز) کی عمر، دماغی صلاحیتوں اور ذہانت میں بھی اضافہ کرتا ہے اور چوں کہ سوہانجنا میں پوٹاشیئم زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، اس لیے کم زور دماغ و اعصاب والے افراد خاص طور پر اسے ضرور کھائیں۔

ماہرینِ صحت نے گاجر کو حیاتین الف کا ماخذ قرار دیا ہے، لیکن سوہانجنا میں گاجر کی نسبت کہیں زیادہ مقدار میں حیاتین الف پائی جاتی ہے، جو آنکھوں، جِلد، دل اور معدے کے امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ دودھ کو کیلسیئم کا ذخیرہ سمجھا جاتا ہے۔ کیلسیئم ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ سوہانجنا میں کیلسیئم دودھ سے ۴ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ فولاد خون کے سرخ خلیے بنانے میں مدد کرتا ہے، جب کہ سوہانجنا پھلی میں پالک سے بہت زیادہ مقدار میں فولاد پایا جاتا ہے۔

اچھی صحت کے لیے جن حیاتین کا کھانا ضروری قرار دیا گیا ہے، اُن میں حیاتین الف، حیاتین ب ۱، ب۲، ب۳، ب ۶ اور حیاتین ج، جب کہ معدنیات (منرلز) میں کیلسیئم، پوٹاشیئم، کرومیئم، تانبا، فولاد، فاسفورس اور جست شامل ہیں۔ سوہانجنا پھلی میں یہ تمام صحت بخش اجزا وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

سوہانجنا پودے کے خشک پتوں کا سفوف ۵ گرام اور تازہ پتوں کا سفوف ۲۰ گرام سے لے کر ۸۰ گرام تک کھایا جا سکتا ہے۔ عام طور پر اس کے کھانے سے ابتدا میں کثرت سے پیشاب آتا ہے، جو پریشانی والی بات نہیں، اس لیے کہ جسم سے فاسد مادّے خارج ہو رہے ہوتے ہیں۔ بعدازاں یہ شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ سفوف سالن میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ اسے آٹے میں ملا کر، گوندھ کر روٹی بنا کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔ سفوف کو سالن کے اوپر میتھی کی طرح چھڑک کر یا ایک گلاس پانی میں آدھا یا ایک چمچہ ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس کا سفوف خالی کیپسول میں بھر کر پانی کے ساتھ کھایا جا سکتا ہے۔ یہ ہر عمر کے افراد کے لیے مفید ہے۔

سوہانجنا کو قلم یا بیج کے ذریعے بہ آسانی اُگایا جا سکتا ہے۔ فروری سے لے کر ستمبر تک کے مہینے اس کی کاشت کے لیے موزوں ہوتے ہیں۔ اس کا پودا تیزی سے نشو و نما پا کر ۸ ماہ میں مکمل درخت بن جاتا ہے۔ زمین میں اس کے بیج بوتے وقت دو باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے: پہلی تو یہ کہ بیج زمین میں ایک انچ سے زیادہ گہرے نہ دبائیں، دوسری پانی بالکل نہ دیں۔ پانی بیج اُگنے کے ایک ہفتے بعد دیا جائے۔

چوں کہ یہ بنیادی طور پر گرم علاقے کا پودا ہے، اس لیے گرمیوں میں بارش کے دنوں میں تیزی سے بڑھتا ہے اور پانی کی مناسب فراہمی، تیز روشنی اور زیادہ درجۂ حرارت اس پودے کی افزائش کی بنیادی ضروریات ہیں۔

مون سون میں پاؤں کی حفاظت

نسرین شاہین

بارش خدا کی رحمت ہے۔ پاکستان کے دیگر شہروں کی نسبت کراچی شہر میں بارش کم ہوتی ہے،لیکن جب بھی ہوتی ہے تو اہلِ کراچی خوب لطف اندوز ہوتے ہیں، تاہم بارش کا موسم آپ کے پاؤں کے لیے پریشانی کا باعث ہوسکتا ہے۔اس دوران پاؤں کئی طرح کے مسائل سے دوچار ہوسکتے ہیں۔اس حوالے سے جو سب سے بڑی پریشانی لاحق ہوسکتی ہے، وہ پھپوندی کی وجہ سے ہونے والا تعدیہ (انفیکشن) ہے۔ یہ عموماً پاؤں کی گیلی جِلد پر حملہ کرتا ہے۔

یہ تعدیہ پاؤں کو متاثر کرتا ہے، خاص طور پر جب آپ سارا دن جوتے پہنے رہتے ہیں۔اس طرح پاؤں بیکٹیریا یعنی جراثیم سے متاثر ہوتے ہیں، کیوں کہ ہمارے پاؤں گھنٹوں پسینے میں بھیگے رہتے ہیں اور بارش کے دنوں میں بارش کا اور سڑکوں پر جمع ہونے والا گندا پانی جوتوں میں گھس جاتا ہے، جس کے باعث پاؤں کی جِلد متاثر ہونے لگتی ہے۔

پھپوندی والا تعدیہ (FUNGAL INFECTION)

پاؤں کے تلوؤں سے شروع ہوتا ہے اور پورا پاؤں سفید ہوجاتا ہے۔ پیروں میں تیز خارش ہونے لگتی ہے اور ان سے ناقابلِ برداشت بُو آنے لگتی ہے۔ پاؤں کی یہ بُو اور تعدیہ بارشوں کے دنوں میں بہت پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔اگر آپ بارشوں کے دنوں میں پاؤں کو ڈھانپ کر یہ سمجھیں کہ محفوظ ہوگئے ہیں تو ایسا نہیں ہے۔اصل میں مرطوب موسم اور درجۂ حرارت میں کمی پاؤں کی جِلد کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔

مون سون کے موسم ،یعنی بارش کے دنوں میں مرد، خاص طور پر خواتین پاؤں کی دیکھ بھال پر زیادہ توجہ نہیں دیتی ہیں اور جب دھیان دیتی ہیں، اُس وقت مسئلہ بڑھ چکا ہوتا ہے۔

تھوڑی سی احتیاط اور توجہ سے وہ اپنے پاؤں کو صحت مند رکھ سکتی ہیں۔ دراصل پاؤں کی جِلد گیلی ہوکر نرم ہوجاتی ہے اور ایسے میں پھپوندی کا آسان ہدف بن جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ جِلد کی بیماریوں اور پاؤں کی تکلیف کی شکل میں سامنے آتا ہے۔

پھپوندی والے تعدیے سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پاؤں کو ہر وقت خشک رکھا جائے۔ اپنے ساتھ خشک کپڑے کے چند ٹکڑے رکھیں۔اس کے علاوہ دفتر میں کوئی ہوادار چپل بھی رکھ لیں۔

جب دفتر پہنچیں تو جوتے اتار کر پاؤں خشک کر کے چپل پہن لیں۔ جب پاؤں میں گیلا پن محسوس کریں تو خشک کپڑے سے پاؤں پونچھ لیں۔ جوتے اُتارنے سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کے پاؤں کے اردگرد ہوا کا گزر ہونے لگے گا اور پاؤں خشک رہیں گے۔اس طرح پاؤں تعدیے سے محفوظ رہیں گے۔

پاؤں کی جِلد کی لکیروں میں نمی اور پسینے کو خشک کرتے رہیں۔ پاؤں پر ڈھیر سارا پاؤڈر لگائیں۔ایسے لوگ جو اس تعدیے کا پہلے شکار ہوچکے ہیں، وہ اس سلسلے میں خاص طور پر دستیاب دوا ملے پاؤڈر کا استعمال کریں۔

اس کے علاوہ آپ اپنے پاؤں کا معائنہ بھی کرتے رہیں، کیوں کہ بارشوں کے دنوں میں ان کو زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔اس سلسلے میں ذیل میں دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے

پاؤں کے تعدیے اور پاؤں کی دوسری تکالیف سے بچا جا سکتا ہے۔

☆ بارش کے گدلے پانی سے گزرنے کے بعد اپنے پاؤں کو دوا ملے صابن سے خوب اچھی طرح دھولیں اور بعد میں نمک ملے پانی میں پاؤں کو چند منٹ کے لیے بھیگنے دیں۔ پھر پاؤں کو خشک کر کے کھلی فضا میں رکھیں، تاکہ پاؤں کے اردگرد ہوا کا گزر رہو اور وہ خشک ہو جائیں۔

☆ اپنے پاؤں کو کیڑے مکوڑوں سے دور رکھیں۔ کوشش کریں کہ بارش کے پانی سے آپ کے پاؤں محفوظ رہیں۔ اگر ممکن نہ ہو اور بارش کے پانی سے پاؤں بھیگ جائیں تو اوپر والی ہدایت پر عمل کریں، تاکہ پاؤں آرام محسوس کریں اور جراثیم سے محفوظ رہیں۔

☆ پاؤں کو بُو سے محفوظ رکھنے کے لیے پاؤں کا مانع جراثیم اسپرے کریں۔ بُو، بیکٹیریا اور پسینے کے غدود کا ردِعمل (ری ایکشن) ہوتا ہے۔ اگر آپ کے جوتے بارش یا پسینے سے گیلے ہو جائیں یا اُن میں ہوا کے گزرنے کی گنجایش نہ ہو تو اُن میں بُو پیدا ہو گی۔

☆ پاؤں کی بُو سے بچنے کے لیے اپنے پاؤں کو پندرہ بیس منٹ کے لیے صابن ملے نیم گرم پانی میں ڈالے رکھیں۔ پھر ان کو مکمل طور پر خشک کر لیں۔ ابتدا تلوے سے کریں، اگر پانی میلا یا گندا ہو جائے تو پاؤں دھونے کے بعد چند منٹ تک انھیں صاف گرم پانی میں ڈالے رکھیں۔ پانی میں تین سے چار کپ ''بیٹاڈائن'' (BETADINE) محلول شامل کر لیں۔ یہ بہت مؤثر محلول ہے، جو تعدیے کا موجب بننے والے جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔ اس محلول سے پاؤں دھونے کے بعد انھیں اچھی طرح خشک کر لیں۔

☆ معیاری و مفید محلول کا استعمال کر کے پاؤں کو نرم اور ملائم رکھا جا سکتا ہے، مگر محلول کو پاؤں کی انگلیوں کے درمیان میں نہ لگائیں، ننگے پاؤں نہ چلیں اور چپٹے جوتے بھی نہ پہنیں۔ پھپوندی والے تعدیے سے بچنے کے لیے پاؤں صاف ستھرے اور خشک رکھیں۔ ریت پر ننگے پاؤں نہ چلیں۔

☆ اپنے پاؤں کو ہفتے میں ایک بار گرم پانی میں بیس منٹ تک بھگوئیں۔ اس سے خون کی روانی بہتر ہوتی ہے، پاؤں کو آرام ملتا ہے اور ان کی کھال بھی قدرتی حالت میں رہتی ہے۔

☆ پاؤں کے نیچے بننے والے مردہ خلیات (سیلز) کو صاف کرنے کے لیے ہفتے میں ایک بار پاؤں کو خوب اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں یا غسل کرتے وقت جھانوے سے پاؤں ضرور صاف کریں۔ اس طرح آپ کے پاؤں مون سون کے موسم میں بھی صاف ستھرے رہیں گے۔

☆ اپنے پاؤں کے ناخنوں کو بھی وقتاً فوقتاً تراشتے رہیں۔ ناخنوں کے کنارے کی کھال کو نوچنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے جِلد کی تہ متاثر ہو گی اور زخم ہونے کا خطرہ بھی رہے گا۔ اس کے بجائے آپ معیاری کیوٹیکل کریم (CUTICLE CREAM) کا استعمال کریں۔

☆ ناخن کے نیچے جو گوشت ہوتا ہے، اس میں کوئی خرابی، پھپوندی سے ہونے والا تعدیہ اور اندر کی طرف ناخنوں کا بڑھنا وغیرہ کچھ وقت گزرنے کے ساتھ خود بہ خود ٹھیک ہو جاتا ہے، مگر کچھ جِلدی مسائل ایسے ہوتے ہیں، جن کے لیے معالج سے رجوع کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

☆☆☆

غذا میں پھلوں اور سبزیوں کی اہمیت

دنیا بھر کے ماہرینِ صحت اس بات پر متفق ہیں کہ ہمیں اپنی غذا میں سبزیوں اور پھلوں کو زیادہ شامل کرنا چاہیے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ سبزیوں اور پھلوں میں پائے جانے والے مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) خطرناک بیماریوں سے بچانے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ ان میں نہ صرف سرطان اور امراضِ قلب، بلکہ بعض ایسی بیماریاں بھی شامل ہیں جنھیں عمر میں اضافے کا لازمی تقاضا سمجھا جاتا ہے، مثلاً جوفِ چشم کی خرابی، موتیابند (CATARACT) اور دیگر امراضِ چشم۔

یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ بعض مانع تکسید اجزا کو ہمارا جسم کچی غذاؤں کی نسبت پکی ہوئی چیزوں یا پکے ہوئے کھانوں سے بہتر طریقے سے جذب کرتا ہے۔

ایک ماہر کا کہنا ہے کہ غذا کے مانع تکسید اجزا کے بارے میں طویل مدت سے تحقیق جاری ہے۔ اس ماہر کا مشورہ ہے کہ ہم پھل اور سبزیاں زیادہ ضرور کھائیں، لیکن کچھ ادویہ بھی کھائیں، خصوصاً حیاتین ھ (وٹامن ای)، جو بلاشبہ سب سے اہم مانع تکسید ہے۔ ہمارے جسم کے لیے ۲۰۰ ملی گرام حیاتین ج (وٹامن سی)، ۱۰۰ ملی گرام حیاتین ھ اور ۸ سے ۱۰ ملی گرام بیٹا کیروٹین (BETACAROTENE) کی مقدار فائدہ مند رہتی ہے، البتہ بعض پرانی بیماریوں کے مریضوں کے لیے اس سے زیادہ مانع تکسید اجزا کا کھانا بہتر ہوتا ہے۔

ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جن لوگوں کو حال ہی میں دل کے درد (انجائنا) کی شکایت ہوئی، ان میں حیاتین ج کی کمی تھی۔ تحقیق کاروں کے مطابق ان مریضوں کی بیماری میں شریانوں کے تنگ ہوجانے سے زیادہ حیاتین ج کی کمی کو دخل تھا۔ اس طرح کے مریضوں کے لیے حیاتین ج جیسے مانع تکسید جزو کا حصول اس لیے بہت فائدہ مند ہے کہ یہ متاثرہ شریانوں میں جمع چکنے مادّے کو شریانیں بند کرنے سے روکتی ہے اور اس طرح دل کے درد کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

مانع تکسید معدنیات (منرلز)، جست اور سیلینیئم زخموں کے اندمال اور جسم کے مدافعتی نظام کے لیے مفید ہیں، خصوصاً ان لوگوں کے لیے ان معدنیات کی بڑی اہمیت ہے، جو جراحت (سرجری) کے بعد روبہ صحت ہو رہے ہوں یا جو عنقریب جراحت سے گزرنے والے ہوں۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی غذا میں پھل اور سبزیاں زیادہ شامل ہوتی ہیں، ان میں سرطان کا امکان کم ہوجاتا ہے، چوں کہ اس طرح کی غذا مانع تکسید اجزا اور ریشے سے بھی پُر ہوتی ہے، لہٰذا اس خیال کو تقویت حاصل ہوتی ہے کہ مانع تکسید غذائیں سرطان کا راستہ روک سکتی ہیں۔ جسم میں مانع تکسید اجزا کی کمی اور سرطان کے امکان کے درمیان تعلق پایا جاتا ہے۔ جن عورتوں کے پستانوں میں مانع تکسید کیراٹینائڈز (CAROTENOIDS) زیادہ جمع

ہوجاتے ہیں، ان کے لیے چھاتی کے سرطان کا امکان کم ہوجاتا ہے۔

پپیتے، آم اور نارنگی میں پایا جانے والا کیراٹینائڈ جسم میں زیادہ ہوتو وہ فم رحم کے سرطان کو کم کرتا ہے۔ اس کیراٹینائڈ کو کرپٹوزینتھن (CRYPTOXANTHIN) کہتے ہیں۔

ٹماٹر میں پایا جانے والا سرخ نباتی مادّہ لائکوپین (جو کیراٹینائڈ میں شامل ہے) پھیپڑے اور آنتوں کے سرطان سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ جو مرد زیادہ ٹماٹر کھاتے ہیں، ان میں غدۂ مثانہ (PROSTATE GLAND) کے سرطان کی شرح ان مردوں کے مقابلے میں نصف پائی گئی، جو ٹماٹر کم کھاتے ہیں۔ جن مردوں کے خون میں بیٹا کیروٹین (BETACAROTENE) کی سطح کم ہوتی ہے، انھیں اگر دوا یا غذا کے ذریعے یہ مانع تکسید حاصل ہو تو ان میں غدۂ مثانہ کے سرطان کا خطرہ بہت کم ہوجاتا ہے۔

تمباکو نوشی کرنے والے جو لوگ سبزیاں اور الفا کیروٹین ج (جو گاجر اور میٹھے کدو میں پائی جاتی ہے) کم کھاتے ہیں، ان میں پھیپڑے کے سرطان کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

ماہرینِ غذا کا خیال یہ ہے کہ بیٹا کیروٹین کے ساتھ ساتھ ہمیں لائکوپین، لیوٹین اور زینتھن والی غذائیں بھی کھاتے رہنا چاہیے۔ بیٹا کیروٹین سے ہمارا جسم حیاتین الف (وٹامن اے) بناتا ہے، جب کہ باقی ماندہ متذکرہ اجزا آنکھوں کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے مفید ہیں۔

زیادہ محنت والی ورزش مثلاً دوڑنے، تیز چلنے، تیرنے اور سائیکل چلانے میں ہم جتنی اوکسی جن صَرف کرتے ہیں، وہ اس مقدار سے دس بیس گنا زیادہ ہوتی ہے، جو ہم عام حالت میں یا آرام کرنے میں خرچ کرتے ہیں۔ یہ کیفیت ہمارے عضلات اور دوسرے ریشوں کے لیے نقصان دہ ہوسکتی ہے، خصوصاً زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے، کیوں کہ اگر معمول سے زیادہ غذائیت والی غذا نہ کھائی جائے تو بڑھاپے میں ہمارے جسم کے اندر مانع تکسید مدافعتی خامروں (انزائمز) کی پیداوار کم ہوتی جاتی ہے۔ اس صورت میں مانع تکسید غذا اور دوا کی اہمیت زیادہ ہوجاتی ہے۔ حیاتین ج اور حیاتین ھ روزانہ کھانے سے دمے کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

پولیو ایک موذی مرض

ساری دنیا پولیو کے موذی مرض سے چھٹکارا پاچکی ہے، لیکن پاکستان، افغانستان اور نائیجیریا میں اس نے بدستور پنجے جمائے ہوئے ہیں۔ پاکستان میں پولیو کی تعداد کم ہوتے ہوتے ۲۰۱۸ء میں ۲۰ ہزار سے گھٹ کر ۴ ہزار پر آگئی تھی، لیکن رواں برس بھی ملک کے مختلف علاقوں میں پولیو کے حملے کی خبریں سامنے آئی ہیں، صرف خیبر پختونخوا میں متاثرہ بچوں کی تعداد کافی بڑھ گئی ہے۔ بنوں میں ۱۸واں کیس سامنے آیا ہے۔ اس کے علاوہ فیصل آباد، لاہور اور راولپنڈی میں بھی پولیو کا کیس سامنے آیا ہے، کراچی، قبائلی علاقوں اور بلوچستان میں بھی اس مرض کے سب سے زیادہ خطرات لاحق ہیں۔ والدین کو اپنے بچوں کو پولیو کے قطرے ضرور پلانے چاہییں اور بچوں کی زندگیوں سے ہرگز نہیں کھیلنا چاہیے۔ مغربی دنیا میں اگر والدین ایسا کریں تو متعلقہ ادارے فوراً حرکت میں آجاتے ہیں۔ حالات کے پیشِ نظر پورے ملک میں پولیو کے خلاف آگاہی مہم اس وقت تک جاری رکھی جائے، جب تک ایک کیس بھی موجود ہے۔ اس کی مخالفت میں کسی بھی بات کو خاطر میں نہ لایا جائے۔

عجیب وغریب جِلدی بیماری

مترجم :شکیل صدیقی

ٹونی ٹراسک کے لیے دھوپ سے جھلسنا تشویش ناک تھا۔ وہ جب تیراکی کے لیے ایک سوئمنگ پول پر گیا تو اسے قریب لگے آئینے میں اپنا عکس نظر آیا۔ اس کی پیشانی پر جھلسنے کا نشان تھا۔ وہ دوسرے دن اپنے معالج کے پاس گیا۔ معالج نے ٹونی کو ایک کریم لکھ دی۔ ٹونی نے وہ کریم استعمال کی، لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا، بلکہ جس جگہ کو دھوپ نے متاثر کیا تھا، وہاں چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے، خاص طور پر دائیں آنکھوں کے گِرد۔ ٹونی کو تکلیف بھی محسوس ہورہی تھی۔

ایک ہفتہ بعد بھی یہ تکلیف برقرار رہی تو ٹونی پھر اپنے معالج کے پاس گیا۔ اُسے اس وقت صدمہ پہنچا، جب معالج نے بتایا کہ اسے ایک جِلدی بیماری لاحق ہوگئی ہے، جو ایک وائرس سے ہوتی ہے۔ اسی وائرس سے خسرہ بھی ہوتا ہے، حال آنکہ ٹونی بچپن میں خسرے کا شکار ہو چکا تھا، لیکن یہ اس کے وہم وگمان میں بھی نہیں تھا کہ اس کا وائرس اب تک اس کے جسم میں موجود ہے۔ جب قدرتی حفاظتی نظام کم زور ہوجاتا ہے تو بیماری دوبارہ حملہ آور ہوجاتی ہے۔

بعض افراد کے جسم پر پڑنے والے دانے اور چکتّے ختم ہوجاتے یا مدھم پڑ جاتے ہیں، لیکن کچھ عرصے بعد انھیں اعصابی درد کی شکایت ہوجاتی ہے۔ یہ نملۂ منطقی (SHINGLES) کی بیماری کہلاتی ہے۔ اس جِلدی بیماری میں ورم کے ساتھ جسم پر کمر کے گرد خسرہ کی طرح کے دانے اُبھر آتے ہیں۔ یہ بیماری خسرہ ہی کے وائرس سے پیدا ہوتی ہے۔ چناں چہ جو افراد نملۂ منطقی کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ بعد میں خسرہ کے مرض کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔

ٹونی کا علاج جاری تھا اور اُس کی دائیں آنکھ کے گِرد بھی دانے موجود تھے، اس لیے اس کی بینائی متاثر ہونے لگی۔ چناں چہ معالج نے اسے مشورہ دیا کہ وہ کسی ماہرِ امراضِ چشم کے پاس جائے۔ ٹونی بہت پریشان تھا، اس لیے کہ اس نے ایک ہفتے تک وائرس کو ختم کرنے والی ادویہ کھائی تھیں، مگر افاقہ نہیں ہوا تھا اور اعصابی درد کی وجہ سے وہ صحیح طور پر حرکت نہیں کر پا رہا تھا۔

جِلدی بیماری کا وائرس وبا کی طرح پھوٹ پڑتا ہے۔ بعض اوقات یہ بیماری نیا رخ اختیار کرلیتی ہے اور تین سے پانچ ہفتوں میں مریض کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ جو افراد سرطان کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں، اُن کے لیے یہ دہرا عذاب ہوتا ہے۔

حال ہی میں اس بیماری پر مزید تحقیق کی گئی ہے اور یہ شبہ ظاہر کیا جا رہا ہے کہ اس جِلدی بیماری کی وجہ سے عارضۂ قلب اور فالج بھی لاحق ہوسکتا ہے۔ لندن کی ڈاکٹر کیرولین نے تقریباً ۶۷،۰۰۰ ایسے مریضوں کا مشاہدہ کیا، جنھیں یہ مرض لاحق تھا۔ پھر ان مریضوں کو ایک برس میں فالج یا عارضۂ قلب بھی ہوگیا۔ تحقیق کاروں کے مطابق اس بیماری کے وائرس کی شدت بڑھنے کے ساتھ ساتھ فالج اور عارضۂ قلب کے خطرات بھی بڑھتے جا رہے ہیں۔

اس کی وجہ تحقیق کرنے والوں نے یہ بتائی کہ مذکورہ وائرس سے شریانوں میں چکنائی کے تھکّے بننے شروع ہوجاتے ہیں اور شریانیں بند ہونے لگتی ہیں، جس کے نتیجے میں فالج اور عارضۂ قلب کے خدشات بڑھ جاتے ہیں یا خون کے دباؤ میں اضافہ

ہوجاتا ہے۔

مِنی سوٹا میں ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق وہ افراد، جنھیں پہلے سے دمے کی شکایت ہو، انھیں یہ مرض لاحق ہونے پر دوسروں کی نسبت ستر فی صد زیادہ تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔

یہ خطرناک مرض ہے

یہ بیماری کمر کے گرد اور نصف جسم کا احاطہ کرلیتی ہے۔

پروفیسر رینا کہتی ہیں کہ خسرہ ہونے کے بعد اس کا وائرس اعصاب میں طویل عرصے تک چھپا رہتا ہے اور پھر اس اذیت ناک بیماری میں مبتلا کردیتا ہے۔ جسم پر دانے نکلنا اس کی علامت ہے۔ یہ جِلد میں وائرس کے براہ راست حملے کی بنا پر ہوتا ہے۔

دوسری علامت یہ ہے کہ اعصاب سُن ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اضطراب و بےچینی، اعصابی درد، سر کا درد، بخار اور روشنی سے حسّاسیت ہوجاتی ہے، جس کے نتیجے میں مریض ٹھیک طرح سے نیند نہیں لے پاتا اور دن میں معمول کا کام بھی متاثر ہوتا ہے۔

جب عمر بڑھنے لگتی ہے تو ہماری قوتِ مدافعت (IMMUNITY) کم ہونی شروع ہوجاتی ہے۔ یہ سب کچھ پچاس برس کی عمر کے بعد ہوتا ہے۔ جب قوتِ مدافعت گھٹنا شروع ہوتی ہے تو اس مرض کے لاحق ہونے کے خدشات بڑھنے لگتے ہیں۔

ایک معالج کا کہنا ہے کہ یہ بیماری بعض افراد کو زندگی میں صرف ایک بار ہی ہوتی ہے اور قوتِ مدافعت کو متحرک کردیتی ہے، جب کہ کم زور اور بوڑھوں کو یہ بیماری ایک سے زیادہ بار بھی ہوسکتی ہے۔ اس کے خاتمے کے لیے ٹیکے کے ذریعے ویکسین جسم میں پہنچائی جاتی ہے۔ اگر یہ ویکسین دستیاب نہ ہو تو پھر جیسے ہی اس بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو ۷۲ گھنٹوں کے اندر دافع وائرس ادویہ کھانی ضروری ہوتی ہیں۔

اس وقت میڈیکل اسٹوروں پر ''زوسٹاویکس'' (ZOSTAVAX) نامی دوا دستیاب ہے، جس کے کھانے کی ساٹھ سے زیادہ ممالک نے منظوری دے رکھی ہے، جن میں آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، ملائیشیا، ہانگ کانگ، سنگاپور اور فلپائن وغیرہ شامل ہیں۔ یہ دوا مہنگی ہے اور عام افراد اسے خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

نپولی ایک ایئر ہوسٹس تھی۔ وہ کہتی ہے کہ اگر ۹ برس پیشتر اس نے اپنی بیماری کا ادراک کرلیا ہوتا تو ممکن ہے اتنی مصیبت میں گرفتار نہ ہوتی۔ ایک صبح جب وہ بیدار ہوئی تو اسے اپنے جسم کے بائیں جانب درد محسوس ہوا۔ پہلے اس نے خاص توجہ نہ دی اور سوچا کہ یہ درد عضلاتی تکلیف یا پھر ذہنی دباؤ کی بنا پر ہو رہا ہے۔ اس نے درد دُور کرنے والی دوا کھالی، مگر دو روز بعد اُس کا یہ حال ہوگیا کہ اس سے اُٹھا نہیں جا رہا تھا۔

وہ اپنے معالج کے پاس گئی، جس نے اس کا تفصیلی معائنہ کیا۔ اس نے دیکھا کہ نپولی کے جسم کے بائیں جانب سرخ دانے نکلے ہوئے ہیں۔ نپولی کے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ جس چیز کو وہ عضلاتی تکلیف سمجھ رہی تھی، وہ دھوپ میں جھلس جانے کا شاخسانہ ہے۔ معالج نے اسے اصل مرض کے بارے میں بتادیا اور دوا لکھ دی۔

نملۂ منطقی کی بیماری سے بچاؤ کا ٹیکا ضرور لگوائیے۔ اس کے بعد جب کوئی علامت ظاہر ہو تو معالج کے پاس جائیے۔ جسم کے کسی حصے میں درد ہو یا دانے نکل آئے ہوں تو انھیں نظر انداز نہ کیجیے۔

روغنیات - مفید وضروری تیل

آنسہ بے نظیر

ذیل میں کچھ ایسے تیلوں کے بارے میں معلومات دی جارہی ہیں، جو بالوں، دل و دماغ، دانتوں، ہڈیوں، یادداشت اور جِلد کے لیے کارآمد اور بفا (DANDRUFF)، چہرے کے داغ دھبّے، جھائیاں اور خون کی کمی دور کرنے میں مؤثر ہیں:

انڈے کا تیل

انڈے میں حیاتین ھ (وٹامن ای) پائی جاتی ہے، جو بالوں کی نشو ونما کے لیے انتہائی مفید ہے۔ اگر آپ کے بال پتلے اور روکھے ہوں تو ان کا بہترین علاج انڈے کا تیل ہے۔

السی کا تیل

السی کا تیل جِلد اور دماغ کے لیے فائدہ مند ہے۔ اگر اسے چہرے پر لگا کر انگلیوں کی پوروں سے مساج کیا جائے تو داغ دھبّے ختم ہوجاتے ہیں۔ اس تیل میں اومیگا۔ تھری فیٹی ایسڈز (چربیلے تیزاب) پائے جاتے ہیں، لہٰذا یہ نہ صرف بالوں کو مضبوط کرتا ہے، بلکہ انھیں گرنے سے بھی روکتا ہے۔

کدو کا تیل

اگر کدو کے تیل سے سر کی مالش کی جائے تو دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ اگر اسے پانی میں ڈال کر پیا جائے تو خون کا دباؤ نارمل ہوجاتا ہے۔

پستے کا تیل

دودھ یا شہد میں پستے کے تیل کے پانچ قطرے ملا کر نوش کرنے سے دل و دماغ کو طاقت ملتی ہے۔ اگر اسے روزانہ پیا جائے تو یادداشت بہتر ہوجاتی ہے۔

آملے کا تیل

یہ تیل بالوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اسے پابندی سے بالوں میں لگانے سے خشکی اور گنج ختم ہوجاتا ہے۔ بال دھونے کے لیے حسبِ ضرورت آملہ لے کر پیس لیں اور رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ پھر صبح اس سے بال دھولیں۔ اس سے نہ صرف بالوں کی قدرتی سیاہی برقرار رہے گی، بلکہ بال گرنا بھی بند ہوجائیں گے۔

میٹھے اور کڑوے بادام کا تیل

کڑوے بادام کا تیل چہرے کی رنگت نکھارتا، داغ دھبّے دور کردیتا ہے، جب کہ میٹھے بادام کا تیل جسم کی نشو ونما کے لیے فائدہ مند ہے، خون کی کمی دور کرتا ہے، ہڈیوں و دانتوں کے لیے بھی مفید ہے، اس لیے کہ اس میں گوشت اور مچھلی سے زیادہ لحمیات (پروٹینز) اور دودھ سے دُگنی مقدار میں کیلسیئم اور حیاتین (وٹامنز) پائی جاتی ہیں۔

تندرستی ہزار نعمت ہے

بہزاد لکھنوی

پاس مانا کہ مال و دولت ہے
جاہ و حشمت ہے، شان و شوکت ہے
کار بھی ہے، بڑا سا بنگلہ بھی
سارا سامانِ عیش و عشرت ہے
ہے اگر کوئی بھی مرض لاحق
پھر یہ بے کار مال و دولت ہے
قولِ سالک ہے کتنا سچ بہزاد
تندرستی ہزار نعمت ہے

جامن - کئی امراض کا قدرتی علاج

حکیم راحت نسیم سوہدروی

جامن ایک معروف پھل ہے، جو موسمِ برسات میں ہی ہوتا ہے اور اسی موسم میں ختم ہو جاتا ہے۔ جوں جوں موسم برسات کی بارشیں ہوتی ہیں، یہ پھل پک کر گرتا رہتا ہے۔ یہ شمالی پاکستان سے جنوبی ہند تک عام پایا جاتا ہے۔ جامن کا پھل اگر کچا ہو تو کسیلا ہوتا ہے۔ بارشوں میں یہ پک کر فربہ، رسیلا، قدرے شیریں اور گودے دار ہو جاتا ہے۔ جامن کی اقسام کے لحاظ سے گٹھلی چھوٹی اور بڑی ہوتی ہے۔ جامن کی عام طور پر تین قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک چھوٹی ہوتی ہے، اسے جمبو کہتے ہیں، اس میں گودا کم ہوتا ہے۔ دوسری عام قسم جس میں قدرے بڑی گٹھلی ہوتی ہے۔ جامن کی تیسری قسم بڑی ہوتی ہے، جسے پھلندا کہتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو پھلوں اور سبزیوں کی صورت میں جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں، ان کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ اپنے موسمی تقاضوں کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ موسم برسات میں جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے، جس کے نتیجے میں سر بوجھل محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ میں گرانی ہو جاتی ہے، جی متلاتا ہے اور قے آتی ہے۔ موسمِ برسات میں اکثر و بیشتر دیکھا گیا ہے کہ ذرا پیٹ بھر کر کھایا تو معدہ بوجھل ہو جاتا ہے، دست لگ جاتے ہیں اور ہاضمے کا نظام خراب ہو جاتا ہے۔ برسات کے مختصر موسم میں پیدا ہونے والا پھل جامن نہ صرف بڑھی ہوئی تیزابیت کو ختم کرتا ہے، بلکہ ہاضمے کے نظام کی اصلاح بھی کرتا ہے۔ موسمِ برسات میں جامن کھانے والے تیزابیت کے نتیجے میں اور فسادِ خون سے جنم لینے والے پھوڑے پھنسیوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

جامن کی بطور پھل غذا بخشی اپنی جگہ، مگر یہ متعدد امراض میں دوا کا بھی کام دیتا ہے۔ اس طرح ہم جامن کو ان پھلوں میں شمار کر سکتے ہیں، جو غذائی اور دوائی فوائد سے مالا مال ہیں۔ جامن کھانے سے خون کا گاڑھا پن اور بڑھی ہوئی موسمی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ خون کے سرطان (کینسر) میں بھی فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔ جگر اور تلّی کے ورم کو ختم کرتا ہے۔ جامن میں فولاد بھی پایا جاتا ہے، اس طرح خون کی کمی والے لوگوں کے لیے یہ پھل بہت مفید ہے۔ جامن حیاتین ج (وٹامن سی) کا قدرتی خزانہ ہے، اس لیے جن لوگوں کو حیاتین ج کی کمی کے نتیجے میں

مسوڑوں سے خون آتا ہے، وہ جامن کھانے کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں، کیوں کہ جامن کے پتے اور درخت بھی کارآمد ہیں۔ مسوڑوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کرنا مفید ہے۔ جن لوگوں کا معدہ کم زور ہو یا موسم برسات میں زیادہ کھانے سے جلد اجابت ہوتی ہو یا دست لگ جاتے ہوں، وہ اس موسم میں جامن کا سرکہ کھایا کریں، جو صدیوں سے مستعمل ہے۔ یہ سرکہ ذیل میں دیے گئے طریقے سے بنایا جاسکتا ہے۔

جامن کا رس حسبِ ضرورت نکال کر مٹی کے گھڑے میں ڈال کر اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں، اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی رائی بھی ڈال دیں۔ دو ماہ بعد چھان لیں۔ جامن کا سرکہ تیار ہے۔ جامن کا یہ سرکہ معدے اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس سے نہ صرف ہاضمہ درست رہتا ہے، بلکہ غذا بھی جلد ہضم ہو جاتی ہے اور بھوک بھی زیادہ لگتی ہے۔

جامن میں فولاد کی موجودگی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرّات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کے مرض میں تو یہ پھل بہت مفید دوا کا درجہ رکھتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو اس سے بھرپور استفادہ کرنا چاہیے۔ اطبّا صدیوں سے جامن کی گٹھلی کا سفوف بنا کر ذیابیطس کے مرض میں بطور دوا استعمال کراتے آرہے ہیں، جو انتہائی مؤثر ہے۔

ہومیوپیتھی طریقِ علاج میں ذیابیطس کی دوا جامن ہی سے تیار کی جاتی ہے۔ ابتدا میں تو جامن کا سفوف کھانے اور احتیاط ہی سے ذیابیطس قابو میں آجاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اطبّا علاج میں پرہیز کو بڑی اہمیت دیتے ہیں اور یہ مثل مشہور ہے کہ سو علاج سے ایک پرہیز بہتر ہے۔ مغرب والے تو اب ضدحیوی ادویہ (اینٹی بایوٹکس) سے تنگ آکر فطری طریقِ علاج کی طرف راغب ہو رہے ہیں اور غذائی علاج کو باقاعدہ سائنس کی صورت دے رہے ہیں۔ ابتدائے مرض میں صرف غذائی ردّوبدل سے علاج کیا جاتا ہے۔ پھر غذائی دواؤں سے، جب کہ ہمارے ہاں ابھی دواخوری پر زور ہے اور ہم فطرت سے فرار اختیار کر کے نقصان اُٹھا رہے ہیں۔

آدھا کلو جامن کھانے سے ایک وقت کھانے کے برابر غذائیت مل جاتی ہے۔ اپنے افعال و خواص کے لحاظ سے جامن بھوک بڑھاتی ہے۔ گرمی دور کرتی ہے۔ خون کا جوش اور تیزابیت بھی کم کرتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے یہ ایک عمدہ تحفہ ہے، تاہم جس طرح ہر شے میں اعتدال ہی مناسب ہوتا ہے، اسی طرح جامن بھی اعتدال سے کھانی چاہیے۔ اسے زیادہ کھانے سے قبض ہو جاتا ہے۔ جامن کھانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نمک اور سیاہ مرچ پیس کر اس کے ساتھ کھائی جائے اور ہمیشہ کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی پیٹ کھانے سے درد پیدا کر دیتی ہے۔ ذیل میں جامن کے طبّی فوائد دیے جارہے ہیں:

مضبوط دانت اور مسوڑے

جامن کی لکڑی کا کوئلہ پیس کر قدرے نمک اور سیاہ مرچ ملا کر منجن کی طرح استعمال کرنے سے دانت اور مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح جامن کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ذیابیطس

جامن کی گٹھلیوں کو اکٹھا کر کے دھوپ میں خشک

کر لیں۔ پھر ان کا سفوف بنالیں اور صبح نہار منھ اور رات سونے سے قبل چائے کا آدھا چمچہ بھر سفوف کچھ عرصہ کھانے سے ذیابیطس قابو میں آ جاتی ہے۔

جریان

جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے سفوف بنالیں۔ پھر صبح اور سہ پہر کو آدھا آدھا چمچہ تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ پندرہ یوم کے اندر جریان کا مرض کم ہونے لگے گا۔

منھ کے چھالے

منھ کے چھالوں سے چھٹکارا پانے کے لیے جامن کو بغیر نمک کے کھانا چاہیے۔

خون بہنا یا خونی بواسیر

جامن کے نرم پتے پانی میں پیس کر شیرہ نکال کر اس میں شکر ملا کر پینے سے زخم سے جاری خون رک جاتا ہے۔ خونی بواسیر میں آنے والا خون بھی رک جاتا ہے۔

آواز کی خرابی

آواز کی خرابی، بھاری پن یا گلے کی خرابی کی صورت میں جامن کی گٹھلیوں کے سفوف میں شہد ملا کر گولیاں بنا کر کھائی جائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیری مسّے

جن لوگوں کو بواسیری مسّے ہوں، وہ جامن کے چھلکے کو پتھر پر پانی میں گھس کر دن میں دو بار بواسیری مسّوں پر لگائیں تو مسّے ختم ہو سکتے ہیں۔

سوزاک

جامن کے تازہ چھلکے ایک تولہ لے کر آدھا پاؤ پانی میں رگڑ کر، چھان کر چند روز صبح و شام پینے سے سوزاک کے مرض کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

دمہ اور کھانسی

جامن کے درخت کے چھلکے دو تولہ لے کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں، جب پاؤ بھر پانی باقی رہ جائے تو اس میں چار رتی نمک ملا کر صبح و شام پینے سے دمے کی شدت میں کمی آ جاتی ہے اور کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

زخم

جامن کے چھلکے پانچ تولہ لے کر ایک کلو پانی میں جوش دیں، جب پاؤ بھر پانی رہ جائے تو چھان کر اس نیم گرم پانی سے زخموں کو دھوئیں، زخم مندمل ہو جائیں گے۔

منھ کے زخم

جامن کی چھال کے جوشاندے کو ٹھنڈا کر کے اس سے غرارے کرنے سے منھ کے زخم جاتے رہتے ہیں۔

پیاس اور قے

پکے ہوئے جامن کا شربت بنا کر پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور قے نہیں ہوتی۔

نکسیر

جامن کے پھول خشک کر کے خوب باریک پیس کر کھلانے سے نکسیر رک جاتی ہے۔

تلّی کا ورم

جامن کا سرکہ کھانے اور ورم پر لگانے سے تلّی کا ورم دُور ہو جاتا ہے۔

فالج - معذور کر دینے والا مرض

فالج ایک طویل مدتی مرض ہے، جس میں انسان معذور ہو کر رہ جاتا ہے۔ یہ دنیا میں تیسرا ایسا مرض ہے، جس سے سب سے زیادہ اموات ہوتی ہیں۔ فالج میں دماغ کی طرف خون کی روانی رک جاتی ہے، جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دماغ کو خون اور اوکسی جن کی فراہمی بند ہو جاتی ہے اور خلیے (سیلز) مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر میں جب دماغ کی رگیں پھٹ جاتی ہیں تو دماغ میں خون کے لوتھڑے جمع ہو جاتے ہیں اور خون کی روانی بند ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم کا نصف حصہ یا پورا جسم مفلوج ہو جاتا ہے۔ جسم کمزور ہو جاتا ہے اور دیکھنے، سننے اور بولنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اب ایسا علاج دریافت ہو چکا ہے، جس سے دماغ کو پہنچنے والا نقصان کم کیا جا سکتا ہے۔

فالج کی دو قسمیں ہیں، پہلی کو کمیِ خون والا فالج (ISCHEMIC STROKE) کہتے ہیں، جس میں کسی رگ میں خون کا لوتھڑا آ جاتا ہے اور دماغ کی طرف خون نہیں پہنچ پاتا، جس سے دماغ کو اوکسی جن بھی نہیں مل پاتی، لہٰذا دماغ کے اس حصے کی کارکردگی بند ہو جاتی ہے۔ تقریباً ۷ فی صد افراد کو کمیِ خون والا فالج ہوتا ہے۔ فالج کی دوسری قسم کو جریانِ خون والا فالج

(HEMORRHAGIC STROKE) کہتے ہیں۔ اس میں ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے دماغ کی کوئی رگ پھٹ جاتی ہے تو خون دماغ میں جمع ہو جاتا ہے۔

ایک فالج کم دورانیے کا بھی ہوتا ہے، جسے چھوٹے حملے والا فالج (TRANSIENT ISCHEMIC ATTACK) کہتے ہیں۔ اس کا دورانیہ ۱۵ منٹ سے لے کر دو گھنٹے تک ہوتا

ہے۔ اس کے بعد یہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے، لیکن اسے نظرانداز نہیں کیا جاسکتا، کیوں کہ یہ فالج ہونے کی علامت ہے۔ اس کا باقاعدہ علاج کرانا چاہیے، اس لیے کہ فالج ہونے کے خدشات پھر بڑھ جاتے ہیں۔ کم دورانیے کے فالج میں جسم کا کوئی حصہ کم زور یا سُن ہو جاتا ہے اور بولنے میں دقّت ہوتی ہے۔

فالج ہونے کی بہت سی وجوہ ہیں، جن میں سے کچھ پر ہمارا اختیار نہیں ہے، مثلاً جنیاتی عوامل، جنس اور عمر رسیدگی۔ عمر جیسے جیسے بڑھتی ہے، فالج ہونے کا خدشہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ فالج موروثی مرض ہے۔ خاندان میں کسی بڑے کو ہو تو بچوں کو بھی ہوسکتا ہے۔ بہت سی وجوہ ایسی بھی ہیں، جن پر قابو پانا ہمارے اختیار میں ہے، مثلاً کولیسٹرول، بلڈ پریشر، ذیابیطس، تمباکونوشی اور دل کی ناہموار دھڑکنیں وغیرہ۔

اگر دل ٹھیک طریقے سے خون کو پمپ نہیں کرتا تو وہ رگوں میں جمنے لگتا ہے۔ پھر جمے ہوئے لوتھڑے رگوں کے ذریعے دماغ میں پہنچ جاتے ہیں اور خون کی آمدورفت کو بند کر دیتے ہیں۔ ترقی یافتہ ملکوں میں عام طور پر ۶۰ برس کی عمر کے بعد فالج ہوسکتا ہے، لیکن ترقی پذیر ملکوں میں یہ ۴۰ اور ۵۰ برس کی عمر میں بھی ہوسکتا ہے۔

ہمارے ملک میں بھی یہ عمر کے اسی حصے میں لاحق ہوسکتا ہے، کیوں کہ ہمارے ہاں بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے علاوہ کئی دوسری بیماریاں عام ہیں اور بازار کے تیار شدہ کھانے کھانے کا رواج بہت بڑھ چکا ہے۔ خواتین میں ہارمونوں کی تبدیلی زیادہ عمل میں آتی ہے، لہٰذا ان میں فالج ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر پانچ میں سے ایک خاتون اور ہر چھے میں سے ایک مرد فالج میں مبتلا ہوتا ہے۔ خواتین کو یہ مرض عموماً ۷۵ برس کی عمر کے بعد ہوتا ہے۔

فالج کا مرض اچانک حملہ آور ہوتا ہے۔ کچھ دکھائی نہیں دیتا، سر میں شدید درد ہوتا ہے۔ جب دکھائی دیتا ہے تو ایک کے دو نظر آتے ہیں۔ قے یا متلی ہونے کے بعد جسم کا ایک حصہ کم زور ہو جاتا ہے۔ علامات ظاہر ہونے پر مرض کو جانچنے کے لیے ایف، اے، ایس، ٹی (FACE,ARM,SPEECH AND TIME) کے اصول کے تحت کام کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر چہرہ (FACE) ایک طرف سے ٹیڑھا ہو جائے، اگر بازوؤں (ARMS) کو کاندھوں تک لائیں اور ان میں سے ایک ڈھلک کر نیچے گر جائے اور بولنے (SPEECH) پر الفاظ سمجھ میں نہ آئیں تو وقت (TIME) ضائع کیے بغیر معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

جب مریض کسی معالج کے پاس جاتا ہے تو وہ سب سے پہلے اس کا بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی سطح کو چیک کرتا ہے۔ پھر سی ٹی اسکین (C.T.SCAN) کیا جاتا ہے اور سب سے آخر میں دماغ کا ایم آر آئی (MRI) کیا جاتا ہے، جس سے فالج کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات گردن کی رگوں کا الٹراساؤنڈ بھی کیا جاتا ہے۔ ان سارے ٹیسٹوں کا جائزہ لینے کے بعد معالج کسی نتیجے پر پہنچ جاتا اور علاج شروع کر دیتا ہے۔

علاج کے ساتھ ورزش بھی بہت ضروری ہے۔ اس سے جسم کے اصل حالت پر لوٹنے میں آسانی رہتی ہے اور مریض کی حالت دن بہ دن بہتر ہوتی جاتی ہے۔ مرض پیچیدگی اختیار نہیں کر پاتا، مثلاً اگر بازو کم زور ہوں تو ان کی ورزش نہ کرنے سے وہ اکڑ جاتے ہیں۔ بعض افراد کی مٹھیاں بھنچ جاتی ہیں، جو ورزش کرنے سے ہی کھلتی ہیں۔

اپنے کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر خاص طور پر نظر رکھیں اور اسے پابندی سے چیک کر کے اس کے بارے میں معالج کو آگاہ کرتے رہیں۔ تمباکونوشی سے گریز کریں۔ کوشش کر کے وزن کم کریں۔

کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ دل کی طرف سے خون کے

جمے ہوئے لوتھڑے گردن کی رگوں سے ہوتے ہوئے دماغ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اگر یہ گردن کی رگوں میں پھنس جائیں تو انھیں ختم کرنے کے دو طریقے ہیں۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ خون کو پتلا کیا جاتا اور کولیسٹرول کو گھٹایا جاتا ہے۔ اس کے باوجود مرض ختم نہ ہو تو پھر معالج گردن کی رگوں کا آپریشن کرتا ہے۔

دورانِ علاج مریض کو فالج کے یونٹ میں رکھا جاتا ہے۔ مریض اگر اسپتال میں نہ رہنا چاہے تو اسے گھر بھیج دیا جاتا ہے اور رشتے داروں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ مریض سے اچھا سلوک کریں۔ اسپتال کی طرف سے گھر کے افراد کو معلومات فراہم کی جاتی ہیں کہ انھیں کیا کرنا ہے۔ انھیں ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ گھر میں ایسا ماحول پیدا کریں کہ مریض کو کوئی بے آرامی یا تکلیف نہ پہنچے، بلکہ ماحول پُرسکون اور آرام دہ ہو۔

فالج سے بچنے کے سادہ اور آزمودہ طریقے

۱۔ تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔

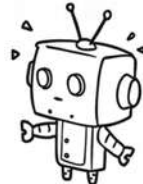
۲۔ لحمیات (پروٹینز) سے بھرپور غذائیں کھائیں، ممکن ہو تو مرغی اور مچھلی زیادہ کھائیں۔

۳۔ کم چکنائی والا کھانا کھائیں۔

۴۔ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔

۵۔ بلڈ پریشر کو قابو میں رکھیں اور نمک کم کھائیں۔

۶۔ چہل قدمی یا جاگنگ کریں اور ورزش کو معمول بنائیں۔

۷۔ سونے جاگنے کے اوقات مقرر کریں۔

چمک دار، گھنے اور لمبے بال — سب کی پسند

امبر سلیم

ہر عورت کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بال چمک دار، گھنے اور لمبے ہوں۔ مرد حضرات بھی گھنے اور خوب صورت بالوں کے خواہاں ہوتے ہیں۔ بہت سے افراد اپنی جِلد کی حفاظت کرتے ہیں، لیکن بالوں کی طرف سے غفلت برتتے ہیں، نتیجتاً جلد فارغ البال ہو جاتے ہیں۔ آپ کی جِلد لاکھ چمک دار اور لباس بے حد قیمتی ہو، لیکن اگر بال خوش نما نہیں ہیں تو آپ کی شخصیت میں کوئی کشش نہیں ہوگی۔ اگر آپ صحت مند بال چاہتے ہیں تو اس کے لیے اپنی غذا پر توجہ دینا ہوگی۔ دو شکایات عام ہیں کہ میرے سر کے بال گرتے ہیں یا یہ کہ میرے بالوں کا رنگ ختم ہو چکا ہے اور اب یہ سفید ہو گئے ہیں۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی کہ ان دونوں شکایات پر قابو پایا جا سکتا ہے، بشرطے کہ آپ اس معاملے میں ٹھیک وقت پر اقدامات کریں۔ آپ کے بالوں کی صحت مندی اور جو غذا آپ کھاتے ہیں، اس میں ایک خاص نسبت ہے۔ ماہرین سے معلوم کیجیے کہ بال گرنے یا بالوں کا رنگ خراب ہونے پر کیا کرنا چاہیے؟

اوائلِ عمری میں اگر بالوں کا رنگ خراب ہو جائے تو شرمندگی ہوتی ہے، مجبوراً انھیں رنگنا پڑتا ہے۔ ایسی بہت سی غذائیں ہیں، جنھیں کھا کر آپ اس عیب کو چھپا سکتے ہیں۔ ان غذاؤں سے رنگ پیدا کرنے والے غدود صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ سفید بالوں کو چھپانے کے لیے کھمبیاں (مشرومز) کھائیں، ان سے یہ غدود فعال ہو جاتے ہیں اور بالوں کی سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔ سفید بالوں کے علاج کے لیے چین میں کھمبیاں کھائی جاتی ہیں۔

اوائلِ عمری میں بالوں میں سفیدی کی بڑی وجہ تانبے اور فولک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے۔ گائے کی کلیجی میں تانبا اور جست (زنک) خوب ہوتا ہے۔ یہ دونوں معدنیات (منرلز) اوائل عمری میں کھائی جائیں تو بال سفید نہیں ہوتے۔ ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ ہفتے میں تین دن گائے کی کلیجی کھائیں۔ بالوں کا رنگ تانبے کی کمی سے اُڑ جاتا ہے، لہٰذا اخروٹ کھانے چاہییں۔ تانبے سے ''میلانن'' (MELANIN) نامی ایک سیاہ مادّہ پیدا ہوتا ہے، جس سے بالوں میں رنگ آ جاتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ بالوں کو رنگوانے کے لیے حجام کی دکان پر جانے کے بجائے روز ایک مٹھی اخروٹ کی گری کھا لیا کریں۔

جسم میں حیاتین ب ۱۲ (وٹامن بی ۱۲) کی کمی سے بھی ابتدائی عمر میں بال سفید ہو جاتے ہیں اور دوسری بیماریاں بھی لاحق ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ دودھ پییں، مرغی کا گوشت اور انڈے کھائیں تو حیاتین ب ۱۲ کی کمی دُور ہو جائے گی۔ فولک ایسڈ کی کمی دُور کرنے کے لیے آپ روزانہ سبزیاں کھائیں۔ سبزیاں فولک ایسڈ حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ ان سے حیاتین ب ۱۲ اور ب ۶ بھی حاصل ہوتی ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو، غذا کے ساتھ کچی سبزیاں کھائیں۔ یہ زیادہ فائدہ مند ہوتی ہیں۔

بیریاں (BERRIES)، خاص طور پر نیلی بیریاں بالوں میں سفیدی نہیں آنے دیتیں۔ ان میں حیاتین ج،

حیاتین ب کمپلیکس، جست، تانبا اور آیوڈین ہوتی ہے۔ چناں چہ انھیں کھانے سے یہ اجزا بڑھ جاتے ہیں، کیوں کہ ان کی کمی سے بالوں کا رنگ اُڑ جاتا ہے۔ بیریاں روزانہ کھانے سے بھی میلانن پیدا ہوتا ہے، جس سے بالوں کی سفید ختم ہو جاتی ہے۔ امینو ایسڈ بالوں کا رنگ واپس لانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مسور کی دال سے سرخ خلیے بڑھ جاتے ہیں، جن سے ہمیں حیاتین ب ۹ اور ب ۱۲ حاصل ہوتی ہیں۔

آپ جو کچھ بھی کھاتے ہیں، اس کا اثر آپ کے چہرے اور بالوں پر پڑتا ہے، اس لیے متوازن غذا کھائیے۔ متوازن سے مراد وہ غذا ہے، جس میں لحمیات (پروٹینز)، حیاتین ج اور الف، اومیگا۔۳ شحمی تیزاب اور فولاد پایا جاتا ہو۔ صحت بخش غذائیں کھانے سے آپ کے بال نرم وملائم اور خوب صورت ہو جاتے ہیں، ٹوٹتے نہیں ہیں اور ان میں خشکی بھی پیدا نہیں ہوتی۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کے نام دیے جا رہے ہیں، جن کے کھانے سے آپ کے بال صحت مند رہتے ہیں۔

گاجر میں کیروٹین (CAROTENE) کی کافی مقدار ہوتی ہے، جس سے بال نہیں گرتے۔ گاجر کچی کھانے یا اس کا رس پینے سے بال مضبوط اور گھنے رہتے ہیں اور گرتے نہیں ہیں۔

دہی میں لحمیات ہوتی ہیں، لہٰذا یہ مانع تکسید (ANTIOXIDANT) ہے، اس لیے یہ بالوں کی افزائش کرتا اور انھیں دل کش رکھتا ہے۔ آپ دہی کو بالوں اور کھال کی غذا کہہ سکتے ہیں۔

پالک میں حیاتین الف اور ج خوب ہوتی ہیں۔ اس میں فولاد بھی ہوتا ہے، جس سے بال لمبے، چمکیلے اور جاذب نظر ہو جاتے ہیں۔

اسٹرابیری پابندی سے کھانے سے بھی بال گرنا بند ہو جاتے ہیں، اس لیے کہ اس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہوتی ہے، لہٰذا یہ بالوں کو ٹوٹنے سے بچاتی ہے۔

اگر جسم میں حیاتین ب کی مقدار کم ہو جائے تو بال گرنے لگتے ہیں۔ انڈے میں لحمیات، حیاتین ب اور فولاد ہوتا ہے۔ اگر ایک انڈا روز کھایا جائے تو بال چمک دار اور لمبے ہو جاتے ہیں۔ انڈا بالوں کو بے رنگ اور خشک نہیں ہونے دیتا۔

گھریلو چوہا

یہ پاکستان میں پایا جانے والا سب سے خطرناک اور نقصان دہ چوہا ہے۔ اس کی دُم لمبی، تھوتھنی نسبتاً نوکیلی، لمبی اور اوپر کا ہونٹ کٹا ہوا ہوتا ہے۔ آنکھیں سیاہ اور چھوٹی ہوتی ہیں۔ دُم کا رنگ گہرا خاکستری براؤن ہوتا ہے۔ جسم کی رنگت کی بنا پر اس کی چار اقسام پاکستان میں پائی جاتی ہیں۔ گھریلو چوہا پاکستان کے چاروں صوبوں اور آزاد کشمیر میں عام ملتا ہے۔ یہ ساحلِ سمندر سے لے کر مری میں چھے ہزار فیٹ کی بلندی تک دکھائی دیتا ہے۔

گھریلو چوہا ہر چیز کھالیتا ہے۔ اناج یا گھروں کے کوڑے کرکٹ میں سے جو کچھ بھی مل جائے، کھا کر گزارہ کر لیتا ہے۔ ہری سبزی، بیج، پھل، گوشت، حشرات، یہاں تک کہ چمڑے اور موم بتی پر بھی منھ مارتا ہے۔ یہ کھانے سے زیادہ غذا کو ضائع کرتا ہے۔ پاکستان میں ذخیرہ شدہ اجناس، خاص طور پر گندم کو بہت نقصان پہنچاتا ہے۔ غذا ضائع کرنے کے علاوہ یہ انسان کے ساتھ قریبی تعلق رکھنے کی وجہ سے کئی بیماریاں بھی پھیلاتا ہے۔ اس سے طاعون، ٹائفس (TYPHUS) اور کئی دوسری بیماریوں کے جراثیم بھی پھیلتے ہیں (ڈاکٹر محمد نسیم صدیقی)

کریلا شفا بخش ہے

ایم۔ شفیق احمد

کریلے کو دیکھ کر لوگ منھ بنانا شروع کر دیتے ہیں، خاص طور پر بچے تو اس کا ایک لقمہ بھی حلق سے اتارنا پسند نہیں کرتے۔ بہرحال دنیا بھر کے لوگوں کو اس کی افادیت معلوم ہو چکی ہے۔ یہ گرم ممالک مثلاً نیپال، چین، افریقہ، جنوب مشرقی ایشیا اور جنوبی امریکا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ باہر سے کھردرا ہوتا ہے اور ایک جانب سے نوکیلا۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ پکنے کے بعد اس کے بیج سرخ ہو جاتے ہیں۔ کریلا، اس کے بیج، پھول، پتے اور جڑیں تک شفا بخش ہیں۔ یہ آیورویدک اور طب یونانی کی ادویہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تحقیق سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ طب مشرق قدرتی علاج ہے، جو جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا ہے۔ یہ جان کر لوگ کریلے کی طرف توجہ دینے لگے ہیں۔ مسلسل تجربات سے یہ اُمید پیدا ہو چلی ہے کہ اس سے سرطان اور ذیابیطس کا شافی علاج ہو سکتا ہے۔

لوگ کریلا کھانا چاہتے ہیں، مگر اس کے کڑوے پن کی وجہ سے کتراتے ہیں، یوں اس کی افادیت کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس کا بھی حل دریافت کیا جا چکا ہے۔ ایک کلو کریلے لے کر انھیں چھیل لیجیے۔ پھر ایک پاؤ املی کے ساتھ پتیلی میں ڈال کر تین چار گلاس پانی ڈال دیں اور دو تین گھنٹوں تک پکائیں۔ اس طرح کریلے کی کڑواہٹ دُور ہو جائے گی۔ کریلا ایک سے زائد طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ گھریلو خواتین اس کے ٹکڑے کر کے تیل میں بھون لیتی ہیں۔ ٹکڑے کرکرے ہو جاتے ہیں، لہٰذا آسانی سے کھا لیے جاتے ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جب اسے قیمے کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو بہت شوق سے کھا لیا جاتا ہے۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ اسے کاٹ کر، بیج نکال کر، مسالا بھر کر، دھاگے سے باندھنے کے بعد تیل یا گھی میں تل لیا جاتا ہے۔ کوشش کی جاتی ہے کہ اس کا مسالا باہر نہ آنے پائے۔ اس انداز سے پکانے پر کریلے کو دو تین روز تک ریفریجریٹر میں رکھ کر کھایا جا سکتا ہے۔

کریلا اس قدر مفیدِ صحت ہے کہ اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اس میں متعدد صحت بخش اجزا کے علاوہ حیاتین الف، ج، ب، ب ا، ب۲ اور ب۳ بھی ہوتی ہیں۔ اس میں کولیسٹرول اور شکر بالکل نہیں ہوتی۔ اس میں کیلسیئم، پوٹاشیئم، میگنیزیئم، فولاد اور فاسفورس کی بھی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ سو گرام کریلے میں درج ذیل صحت بخش اجزا ہوتے ہیں:

کیلسیئم	۱۹	ملی گرام
تانبا	۰ء۳۴	ملی گرام
ریشہ	۳	گرام
فولیٹ	۷۲	مائکرو گرام
فولاد	۰ء۴۳	ملی گرام
میگنیزیئم	۱۷	ملی گرام
فاسفورس	۲۹۶	ملی گرام
سیلینیئم	۰ء۲	ملی گرام
سوڈیئم	۵	ملی گرام
نشاستہ	۴	گرام
جست	۰ء۸	ملی گرام

جڑی بوٹیوں کے ماہر کہتے ہیں کہ کریلے کی پتیوں کو پیس کر عرق نکال لیا جائے تو یہ پاؤں کے تلوے گرم ہونے کی صورت میں پیا جاسکتا ہے۔ یہ عرق بھوک لگاتا ہے، اجابت صاف لاتا ہے اور ضدحیوی(ANTIBIOTIC) ہے۔ کوڑھ، مسّوں، یرقان کو درست کرتا، خون کی بیماریوں اور خون میں سرخ ذرّات کی کمی کو دور کرتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا، دمے کی شکایت کو کم کرتا، السر، جگر کی بیماریوں کو کم کرتا اور تلّی کے فعل کو درست رکھتا ہے۔

اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو کریلے کو پیس کر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ آنتوں میں اگر کیڑے ہوگئے ہوں تو اس کے دو یا تین بیج کھلانے سے کیڑے باہر آجاتے ہیں۔ مسّوں کے اُبھرنے کی شکایت کریلے کی جڑوں کی لگدی بنا کر لگانے سے دور ہوجاتی ہے۔

تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کریلا سرطان کے خلیوں کو ہلاک کرسکتا ہے۔ یہ قبض دور کرتا اور ذیابیطس کے اثرات ختم کرنے میں فائدہ مند ہے۔ صرف پاکستان اور ہندستان ہی میں نہیں، بلکہ ترقی یافتہ ممالک، مثلاً امریکا اور کینیڈا میں اس کے سفوف کے ڈبے یا پسے ہوئے کریلے کے کیپسول دستیاب ہیں، تاکہ ذیابیطس کے مریض اپنی شکر کی سطح کو قابو میں رکھ سکیں۔

ذیابیطس اور سرطان پر قابو پانے کے لیے کریلے کی افادیت کے بارے میں سب کو آگاہ کرنا چاہیے، تاکہ وہ اس کے ذریعے سے سستا علاج کراسکیں، خاص طور پر ذیابیطس کے غریب مریض جو انسولن کے اخراجات برداشت نہیں کرسکتے، کریلے کا سفوف کھا سکتے ہیں۔

ذیابیطس پر قابو پانے میں کریلا مفید ہے، مگر اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ مریض حد سے زیادہ اسے کھانے لگیں۔ یہ جگر پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ کے مسائل بھی پیدا ہوسکتے ہیں۔ کریلے کے فوائد حاصل کرنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ اسے ہفتے میں دو دن اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں۔

اس میں شک نہیں کہ کریلا کڑوا ہوتا ہے، مگر اس کے علاوہ کئی چیزیں ہماری زندگی میں شامل ہیں، جو اس سے بھی زیادہ کڑوی ہوتی ہیں اور جنھیں ہم شوق سے کھاتے ہیں، لہٰذا کریلے کو بھی نظر انداز نہ کریں۔ متعدد بیماریوں میں اس کے فوائد کے پیشِ نظر کڑواہٹ کے ساتھ اسے قبول کیجیے۔

☆☆☆

گوہرِ آب دار

☆ مال جمع کرنے والے لوگ جیتے جی مرجاتے ہیں اور اہلِ علم کا نام جب تک دنیا قائم ہے، باقی رہتا ہے۔ گو ان کے بدن آنکھوں کے سامنے موجود نہیں، مگر ان کے علوم دلوں کے اندر محفوظ ہیں۔ علما موت کے بعد بھی زندہ رہتے ہیں اور جہلا حیات میں بھی مردہ ہیں ☆ دنیا ایک زہریلے سانپ کی مثال ہے، جس کا بدن ہاتھ لگانے سے ریشم کی طرح ملائم معلوم ہوتا ہے، مگر اس کا پیٹ زہر سے بھرا پڑا ہے۔ بےعقل اور نادان لوگ اس پر فریفتہ ہیں اور دل دادہ ہیں اور عقل منداس سے پرہیز کرتے ہیں ☆ لوگ محوِ خواب ہیں، جب مریں گے تو ہوش آئے گا ☆ جو قناعت و صبر اختیار کرتا ہے، وہ غنی ہوجاتا ہے۔ قناعت وہ دولت ہے، جو کبھی ختم نہیں ہوتی ☆ فرصتیں بادل کی طرح گزر رہی ہیں۔

(حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ)

بیادِ جمیل

عہدِ حاضر میں شاعری کی کم مقبولیت کے اسباب

ڈاکٹر جمیل جالبی

یہ کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے۔ گرمیوں کے دن تھے اور رات کی رانی کی خوشبو سے اسلام آباد کے گلی کوچے مہکے ہوئے تھے۔ کسی نے گھنٹی بجائی۔ میں نے دروازہ کھولا تو بھابی کھڑی تھیں۔ ان کا جوان بیٹا بھی تھا۔ اندر آئیں اور بیٹھتے ہوئے کہنے لگیں: ''بھیا! آج آپ سے ایک مشورے کے لیے آئی ہوں۔ یہ میرا بیٹا ہے، اسی سال اس نے ایم اے کیا ہے۔ شعر کہتا ہے اور دن رات پڑھنے اور شعر کہنے میں لگا رہتا ہے۔ کہتا ہے کہ میں صرف شاعری کے لیے زندہ رہنا اور زندگی میں صرف اور صرف یہی کام کرنا چاہتا ہوں۔ ہر وقت مجھ سے اُلجھتا ہے۔ میں نے اسے بہت سمجھایا کہ شاعری جی کا جنجال ہے، عمر بھر کا دکھ ہے اور پھر یقین سے نہیں کہا جا سکتا کہ اس میں کام یابی ہوگی یا نہیں۔ چلیے اگر یہ بڑا شاعر بن بھی گیا تو یہ بات میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ شاعری ذریعۂ معاش نہیں بن سکتی۔ اس کے والد نامور وکیل ہیں، یہ ان کے ساتھ کام کر سکتا ہے۔ ایم بی اے کر سکتا ہے یا سی ایس ایس کے امتحان میں قسمت آزمائی کر سکتا ہے۔ یونی ورسٹی میں پڑھا سکتا ہے۔ ایم اے میں اس نے دوسری پوزیشن حاصل کی ہے۔ آخر شاعری کے ساتھ زندگی کیسے بسر ہو سکتی ہے۔ پیٹ بھی تو انسان کے ساتھ لگا ہے۔''

بھابی اپنے اکلوتے بیٹے کی طرف سے اس لیے پریشان تھیں کہ شاعری کے تعلق سے انھیں اپنے بیٹے کا مستقبل تاریک نظر آ رہا تھا۔ وہ نہیں چاہتی تھیں کہ ان کا بیٹا زندگی بھر دکھ جھیلے۔ ان کا کہنا تھا کہ آپ جز وقتی شاعر تو ہو سکتے ہیں، اسے مشغلے کے طور پر اپنا سکتے ہیں، لیکن کل وقتی شاعر نہیں ہو سکتے۔ میں سنتا رہا۔ میرے پاس اس کا کوئی حل نہیں تھا۔ میں دل سے تو یہی چاہتا تھا کہ خواب دیکھنے والا ہونہار نوجوان، جو شاعری کے لیے زندگی وقف کرنا چاہتا ہے، ایسا ضرور کرے، لیکن میں یہ بھی جانتا تھا کہ صرف شاعری سے وہ پیٹ نہیں پال سکتا۔ اول تو ہمارے ہاں ابھی رائلٹی کلچر ہی پیدا نہیں ہوا ہے۔ پھر کتاب بکتی ہی کتنی ہے؟ مشاعروں میں گلوکاروں کی مانگ ہے۔

نیشنل بک کونسل نے شاعری کی کتابوں کو خریداری کے دائرے سے خارج کر دیا ہے۔ اکثر ناشرین شاعری کے مجموعے چھاپنے سے گریز کرتے ہیں اور اگر چھاپتے بھی ہیں تو اخراجات خود شاعر سے لیتے ہیں۔ آج کا انسان شاعری سُن تو لیتا ہے، لیکن عام طور پر شاعری پڑھتا نہیں ہے۔ پھر جس قسم کی تعلیم ہمارے ہاں آج کل دی جا رہی ہے اس میں طالب علم، حصولِ تعلیم کے بعد خود اپنے معاشرے، اپنے کلچر اور اپنی زمین، اپنی روایت سے دور ہو کر اجنبی بن جاتا ہے اور ''مغرب'' کی طرف دیکھنے لگتا ہے۔ اپنی تہذیب اس کی نظر سے گر جاتی ہے۔ بھابی اعلا تعلیم یافتہ خاتون اور یونی ورسٹی میں ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں۔ کچھ دیر ہم تینوں خاموش بیٹھے رہے۔ میں نے خاموشی کو توڑتے ہوئے کہا کہ اس مسئلے پر غور کر کے میں کچھ دن بعد عرض کروں گا۔

جب بھابی چلی گئیں تو میں سوچنے لگا کہ یہ عجیب معاشرہ ہے کہ انسان اپنی خواہش کے مطابق زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ شاعری

کوئی معمولی کام تو نہیں ہے۔ زندگی کی انتہائی لطیف سرگرمی ہے۔ایک شعر یا ایک نظم انسان کی کایا کلپ کر دیتے ہیں۔ مجھے یاد آیا کہ ۱۹۵۲ء میں حکومت پاکستان نے اچانک طلبہ کی فیسوں میں اضافہ کر دیا تھا۔اس پر طلبہ نے احتجاج کیا اور ایک بڑا سا جلوس لے کر وزیر تعلیم سے ملنے کے لیے چلے۔وزیر تعلیم نے ملنے سے انکار کر دیا۔اس انکار پر نوجوانوں کا یہ جلوس وزیر تعلیم کے دفتر کی طرف بڑھنے لگا اور جب قریب پہنچا تو پولیس نے پہلے آنسو گیس استعمال کی اور پھر گولی چلا دی، جس سے کئی طلبہ زخمی ہو گئے اور ایک نوجوان اللہ کو پیارا ہو گیا۔ اس خبر سے سارے شہر میں تہلکہ مچ گیا۔ خواجہ ناظم الدین وزیر اعظم تھے۔ شام تک انھوں نے فیسوں میں اضافے کا حکم منسوخ کر دیا اور طلبہ کے وفد سے ملاقات کا وقت بھی دے دیا۔ میں جلوس میں شریک تھا اور اس واقعے کے بعد ایک ایسے روحانی کرب میں مبتلا تھا کہ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کیا کروں، اچانک غالب کا ایک شعر میرے ذہن کے نہاں خانے سے اُبھرا اور زبان پر جاری ہو گیا:

کی مرے قتل کے بعد اس نے جفا سے توبہ
ہائے اس زود پشیماں کا پشیماں ہونا

میں زور زور سے شعر پڑھتا جاتا تھا۔رقّت کی کیفیت مجھ پر طاری تھی۔ کچھ دیر بعد میں نے محسوس کیا کہ کرب کی شدت اس شعر کے ورد سے کم ہو رہی ہے اور میں اپنی اصل حالت میں واپس آ رہا ہوں۔اس دن پتا چلا کہ شعر انسانی زندگی کی باطنی حالت اور داخلی کیفیت میں کیا کام کرتا ہے۔

مجھے یاد ہے کہ جب عراق میں انقلاب آیا اور بادشاہی ختم ہوئی تو باغیوں نے نوری السعید کی لاش کو جیپ سے باندھ کر بغداد کے گلی کوچوں میں گھسیٹا۔۱۴ جولائی ۱۹۵۸ء کے اس سانحے کی جب یہ خبر پڑھی تو میری حالت دگرگوں ہو گئی اور شدید کرب کی کیفیت نے مجھے اپنی گرفت میں لے لیا۔سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا کروں۔ میں اسی کیفیت میں تھا کہ غالب کے ایک شعر نے سر نکالا اور مجھ سے ہم کلام ہو گیا:

گلیوں میں میری نعش کو کھینچے پھرو کہ میں
جاں دادۂ ہوائے سرِ رہ گزار تھا

صبح سے شام تک اس شعر کا ورد کرتا رہا اور میں نے محسوس کیا کہ شعر نے کرب کی اس کیفیت کو ہلکا کر کے میرے باطن کی دردناکی کا تزکیہ کر دیا ہے۔انسانی زندگی میں شاعری اور صرف شاعری ہی یہ کام کرتی اور کر سکتی ہے۔شاعری ہمارے محسوسات اور جذبات کو زبان دیتی ہے۔وہ جو بے صورت تھے، انھیں صورت دیتی ہے۔ ہمارے باطن کے انتشار کو درست کرتی ہے۔ہمیں تھپکتی ہے، باخبر کرتی ہے، آسودہ کرتی ہے اور ہمارا تزکیہ کرتی ہے۔اس لیے شاعری، جب تک انسان زندہ ہے، باقی رہے گی۔

شاعری ایک عظیم تخلیقی کارنامہ ہے۔ایک شعر یا اکثر ایک مصرع دل کی بات کو اس طرح بیان کر دیتا ہے کہ انسان کا باطن روشن اور اندوہ وغم کا کرب ہلکا ہو جاتا ہے۔تخلیقی سطح پر یہ سب سے مشکل کام ہے۔شاعر اسی لیے ایک گونہ اضطراب اور اضطراری کیفیت سے دوچار رہتا ہے۔یہ تخلیقی عمل اسے دنیا کے کسی دوسرے کام کا نہیں رکھتا۔وہ زندگی کو دیکھتا ہے، اپنی حسّیت سے اس کا مقابلہ کرتا ہے اور احساس کی لطیف اور ناقابلِ بیان جہتوں کو لفظوں کی گرفت میں لانے کے عمل میں ایسی کیفیات سے دوچار ہوتا ہے کہ ساری دنیا اسے تنگ معلوم ہوتی ہے اور وہ اجنبی بن کر رہ جاتا ہے۔

شاعری کے تخلیقی عمل پر غور کیجیے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ شاعری میں بنیادی اہمیت خود شاعر کی ''آواز'' کی ہوتی ہے۔ ایک ایسی آواز جو کسی مخصوص طبقے سے مخاطب نہیں ہے۔ شاعری اسی لیے فکشن سے مختلف تخلیقی عمل ہے۔ اس میں فکشن کی طرح کوئی کردار یا محل نہیں ہوتا۔ شاعری کا اثر، شاعری کا لہجہ، شاعری کے معنی اور صورت کا امتزاج سب کچھ خود شاعر کی ''آواز'' کے اندر ہوتا ہے اور اس سے الگ وجود نہیں رکھتا۔ ناول میں اس دنیا کا بیان ہوتا ہے، جس میں ہم رہتے ہیں۔ اس میں جو لوگ چلتے پھرتے ہیں، ان میں انسانی پہلو موجود ہوتا ہے اور ساری باتیں قابلِ یقین ہوتی ہیں۔

فکشن میں الفاظ عمل اور کردار کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں، جن سے پلاٹ آگے بڑھتا ہے۔ فکشن میں ہماری توجہ الفاظ پر مرکوز نہیں ہوتی، لیکن شاعری میں الفاظ ہی ''عمل'' کا درجہ رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شاعری میں ایک شعر یا صرف ایک مصرع اثر انداز ہو کر اپنا لوہا منوا لیتا ہے اور ہمارے دل میں اُتر جاتا ہے۔ ناول کے ایک یا دو جملے پڑھ کر آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ ناول اہم ہے یا نہیں۔ عام طور پر دس بیس صفحے پڑھنے کے بعد ہماری توجہ ناول پر مبذول ہوتی ہے، بلکہ صحیح معنی میں اس وقت مبذول ہوتی ہے، جب اس کی زبان واقعات میں گم ہو جاتی ہے۔ قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ ناول پڑھتے ہوئے ہم اس وقت زیادہ اطمینان محسوس کرتے ہیں، جب ناول کی زبان ہماری توجہ واقعات سے نہ ہٹائے۔

نظم میں صورتِ حال اس سے مختلف ہوتی ہے۔ یہاں توجہ لفظوں پر رہتی ہے، جن سے شاعر اپنی ''آواز'' کو ظاہر کر رہا ہے۔ ناول کے برخلاف نظم یا شعر میں ایک ''دھیما پن'' ایک ''آہستہ روی'' ہوتی ہے۔ ہر لفظ اپنا رنگ، اپنا ذائقہ، اپنی خوشبو، اپنا لطف ساتھ لے کر شاعر کی ''آواز'' کو اُجاگر کرتا ہے، اسی لیے شاعری میں زبان کی قوت زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

اگر آپ کی فکر کا لنگر آپ کی زمین میں نہیں ہے تو شاعری وجود میں نہیں آسکتی۔ شاعری کا لنگر تو اس کے اپنے کلچر اور اس کی اپنی روایت میں ہوتا ہے اور اسی لیے شاعری میں روایت اور ماضی کسی نہ کسی صورت میں ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ ہر نظم روایت کو بدلتی بھی ہے اور جدید زندگی کی حسّیت کے اظہار کے لیے اس سے انحراف بھی کرتی ہے۔ اس کا اس لمحے سے بھی رشتہ قائم رہتا ہے، جس میں وہ تخلیق کی گئی ہے اور ساتھ ساتھ اس روایت سے بھی، جو اس کی پشت پر موجود ہے۔ وہ پرانی علامات، رمزیات و کنایات کو استعمال کرتی ہے، کبھی ذرا سا بدل کر اور کبھی اشارتاً۔ اس طرح شاعری اپنی روایت کو عہدِ حاضر میں لا کھڑا کرتی ہے۔

بنیادی بات یہ ہے کہ شاعری اپنی روایت کو کبھی ترک نہیں کرتی، بلکہ ہمیشہ اس کا احساس دلاتی رہتی ہے، اسی لیے شاعری آفاقی ہوتے ہوئے بھی قومی ہوتی ہے اور قومی ہوتے ہوئے بھی آفاقی ہوتی ہے۔ جیسے زبان کلچر کے وجود کی توسیع ہے، اسی طرح شاعری زبان کے وجود کی توسیع ہے۔ شاعری کے بغیر ہم بے زبان اور گونگے ہو جاتے ہیں۔ اگر کسی قوم میں اچھی شاعری تخلیق نہیں ہو رہی ہے یا کم ہو رہی ہے تو یہ بات بذاتِ خود بڑے خطرے کی علامت ہے۔

یہ سطور لکھ کر میں سوچ رہا ہوں کہ اب میں اس نوجوان کو کیا مشورہ دوں، جو اپنی زندگی شاعری کے لیے وقف کرنا چاہتا ہے اور بھابھی سے کیا کہوں، جو اپنے نوجوان بیٹے کے مستقبل کی طرف سے پریشان ہیں۔

کانگو وائرس بہت خطرناک

عمران سجاد

کانگو وائرس کی تشخیص کے بعد نہ صرف مریض کے گھر میں، بلکہ رشتے داروں اور دوست احباب کے حلقوں میں خوف و ہراس پھیل جاتا ہے۔ یہ وائرس زیادہ تر افریقہ، جنوبی امریکا، مشرقی یورپ، ایشیا اور مشرقِ وسطیٰ میں پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سب سے پہلے کانگو سے متاثرہ افراد کا پتا انھی علاقوں میں چلا تھا، اسی لیے اس مرض کو افریقی ممالک کا مرض کہا جاتا ہے۔

کانگو بخار کیا ہے اور یہ کیسے لاحق ہوتا ہے؟ کانگو بخار اصل میں وائرس سے لاحق ہونے والا ایک متعدی مرض ہے۔ یہ زیادہ تر خرگوش، بھیڑ، گائے اور دیگر گھریلو و جنگلی جانوروں میں پائی جانے والی چچڑی (TICK) کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔

اس قسم کی چچڑیاں افریقہ، جنوبی افریقہ اور جنوبی امریکا کے علاوہ مشرقی یورپ، مشرقِ وسطیٰ، ایشیا، پاکستان اور ایران میں بھی پائی جاتی ہیں۔ چچڑیوں کو کانگو وائرس لگ جاتا ہے۔ وائرس کا ایک بار شکار ہونے کے بعد یہ چچڑیاں زندگی بھر یہ وائرس لیے پھرتی ہیں۔ چچڑیوں سے یہ وائرس جانوروں اور انسانوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔ پھر یہ دوسرے انسانوں میں پھیلتا ہے۔ متاثرہ چچڑی جب ایک صحت مند جانور کی کھال سے چپک کر اس کا خون چُوستی ہے تو یہ وائرس اس میں بھی منتقل ہو جاتا ہے۔

کانگو وائرس سے متاثرہ فرد کو چھُونے یا اس کی استعمال شدہ اشیا استعمال کرنے سے یہ وائرس دوسرے فرد کو بھی لگ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے چھوت یا تعدیے (انفیکشن) کا مرض بھی کہا جاتا ہے۔ یہ اسپتالوں میں جراثیم آلودطبّی آلات، استعمال شدہ سرنج یا سوئی اور ادویہ کی آلودگی کے ذریعے بھی پھیلتا ہے اور متاثرہ افراد کے خون یا جسمانی ریزش کے ذریعے بھی منتقل ہوتا ہے۔ جغرافیائی اعتبار سے یہ مرض ''کریمیائی کانگو ہیمرہیجک فیور'' کہلاتا ہے۔ اس وائرس کی چار دوسری اقسام بھی ہیں، جو ڈینگی وائرس، ایبولا وائرس، لاسا وائرس اور رفٹ ویلی وائرس (RIFT VALLY VIRUS) کہلاتی ہیں۔

یہ سرطان سے بھی زیادہ خطرناک مرض ہے۔ مریض شدید قسم کے وائرس بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے پورے جسم میں درد ہوتا ہے، خاص طور پر سر میں شدید درد اُٹھتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ میں بھی درد ہوتا ہے اور دست آتے ہیں۔ آنکھیں سُوج جاتی ہیں۔ چہرہ اور گلا سرخ ہو جاتا ہے اور تالو پر سرخ نشانات پڑ جاتے ہیں۔ مزاج میں تلخی پیدا ہو جاتی ہے۔ جگر، گردے اور پھیپڑے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اُلٹیاں بھی ہوتی ہیں۔ مریض کو شدید نقاہت اور کم زوری محسوس ہوتی ہے۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ بخار کی شدت میں تین چار روز کے بعد کمی آ جاتی ہے، لیکن پھر بخار تیز ہو جاتا ہے۔

مریض کا چہرہ، منھ اور جسم چھوٹے چھوٹے سرخ دانوں سے بھر جاتا ہے۔ پھر یہ دانے چھالوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ چھالے پھٹ جاتے ہیں اور ان سے خون رسنے لگتا ہے۔ مسوڑوں اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ مریض کو کھانسی آتی ہے تو منھ سے

بھی خون بہنے لگتا ہے۔ خون بہنے کی وجہ سے جسم میں تشتریوں (پلیٹ لیٹس) کی کمی ہوجاتی ہے۔ تشتریوں کی کمی کانگو بخار کی خاص علامت ہے۔ مریض کا بلڈ پریشر کم ہونے لگتا ہے۔ غنودگی طاری رہتی ہے۔ مریض کی حالت دن بہ دن خراب ہوتی جاتی ہے۔ اس کے دل کی دھڑکنیں ڈوبنے لگتی ہیں اور آخر کار وہ موت سے شکست کھاجاتا ہے۔ کانگو بخار میں مبتلا تقریباً پچاس فی صد مریض انتقال کرجاتے ہیں۔

یہ مرض عام طور پر ان علاقوں میں پایا جاتا ہے، جہاں بڑی تعداد میں جانور پالے جاتے ہیں۔ کمیلوں (مذبح خانے) میں کام کرنے والے اور جانوروں کا علاج کرنے والے افراد بہ آسانی کانگو وائرس کا شکار ہوجاتے ہیں۔ معالجین کے مطابق کانگووائرس کی اگر ابتدا ہی میں تشخیص ہوجائے تو مریض کے بچنے کے امکانات ہوتے ہیں، لیکن اگر تشخیص میں دیر ہوجائے تو مریض کو بچانا بہت مشکل ہوتا ہے۔

زیادہ خون بہ جانے کی صورت میں مریض کی زندگی شدید خطرے میں ہوتی ہے، اس لیے معالج کی ہدایت سے مریض کو روزانہ چھے سات بوتلیں خون کی چڑھائی جاتی ہیں۔ معالج روزانہ مریض کا معائنہ کرتا ہے۔ کانگووائرس سے متاثرہ فرد کے جسم میں چوں کہ تشتریوں کی کمی ہوجاتی ہے، اس لیے معالج مریض کو تشتریاں فراہم کرتا ہے۔ مریض کو مانع وائرس دوا بھی دی جاتی ہے۔

مریض کے گھر والوں اور تیمارداروں کو بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ وہ جب بھی مریض کے قریب جائیں تو ماسک اور دستانے پہن کر جائیں۔ مریض کی عیادت کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ مریض کے صحت یاب ہونے یا انتقال کرجانے کے بعد اس کے زیر استعمال چیزیں، مثلاً برتن اور کپڑے ضائع کردینے چاہییں، اس لیے کہ کانگووائرس ایک متعدی مرض ہے، جو بہت تیزی سے پھیلتا ہے۔

چچڑیوں کو ختم کرنے کے لیے گھر میں روزانہ کیمیائی دوا کا اسپرے کرنا چاہیے۔ مویشی پالنے والے افراد کو چاہیے کہ وہ ان جگہوں کو خوب صاف ستھرا رکھیں، جہاں مویشی باندھے جاتے ہیں۔ انھیں مویشیوں کے فُضلے کو ٹھکانے لگانے کا بھی بہت مناسب انتظام کرنا چاہیے۔

کمیلوں میں کام کرنے والے افراد کو چاہیے کہ وہ چمڑے کے دستانے اور کپڑے پہنیں، تاکہ جانوروں کے خون سے بچاؤ ہوسکے۔ مویشی خانوں میں اسپرے کروانا چاہیے۔ اس اسپرے کا اثر چھے ماہ تک رہتا ہے۔

جانور خریدنے اور فروخت کرنے والے افراد کو بہت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ جب بھی مویشی منڈی جائیں تو پوری آستین والے کپڑے پہن کر جائیں۔ کپڑوں اور جِلد پر چچڑیوں سے بچاؤ کا لوشن بھی لگائیں۔

کانگووائرس کی اب تک کوئی ویکسین دستیاب نہیں ہے۔ اس وائرس میں مبتلا مریض کا کسی ماہر معالج سے علاج کروانا چاہیے۔ اگر کانگووائرس کی تشخیص ہوجائے تو مریض کو فوراً اسپتال میں داخل کردینا چاہیے، اس لیے کہ اس وائرس کی تشخیص عموماً اس وقت ہوتی ہے، جب مریض خطرناک مرحلے میں داخل ہوجاتا ہے۔

جاگو، جگاؤ

میں دوائی پودوں کی شفابخش طاقت میں یقین رکھتا ہوں اور میرا اعتقاد اور ایمان ہے کہ انسانی امراض کے لیے دوائی پودوں میں شفا موجود ہے۔ (شہید حکیم محمد سعید)

بڑے لوگ

محمد طفیل

رسالہ نقوش کے مدیر محمد طفیل اپنی کتاب ''مکرم'' میں لکھتے ہیں کہ ایک دن میں مصطفیٰ زیدی صاحب (وہ اُس زمانے میں منٹگمری کے ڈپٹی کمشنر تھے) کے دفتر میں اُن کے پاس بیٹھا ہوا تھا کہ ایک صاحب گھبرائے ہوئے آئے اور اُن سے کہا: '' طالب علموں نے ہڑبونگ مچا رکھا ہے، تشدد پر آمادہ ہیں، بڑی مشکل ہے۔''

انھوں نے جواب دیا: '' بچوں کو پیار و محبت سے سمجھایئے، نادان ہیں اور اپنا بُرا بھلا نہیں جانتے۔ مگر میں یہ بتائے دیتا ہوں، گولی کسی بھی قیمت پر نہیں چلائی جائے گی۔''

وہ صاحب کچھ کہنے ہی والے تھے کہ مصطفیٰ زیدی نے قدرے برہم ہو کر کہا: '' میں اس ضمن میں کچھ سننا نہیں چاہتا۔ گولی نہیں چلے گی۔ آخر ہم کس پر گولی چلائیں گے؟ اپنے بچوں پر؟ اپنی اولاد پر؟''

جب اس نازک مرحلے پر بھی، میں نے ایک ڈپٹی کمشنر کے منہ سے یہ سُنا کہ ہم کس پر گولی چلائیں گے؟ اپنی اولاد پر؟ تو میں نے سوچا، یہ شخص تو پیار کے قابل ہے۔

یہ جو سی ایس پی یا پی سی ایس قسم کے لوگ ہوتے ہیں، یہ اپنے وقت کے بڑے لوگ ہوتے ہیں۔ کاروبارِ حکومت انھی کے دم سے چلتا ہے۔ ان کے طمطراق کے کیا کہنے! خدا تک رسائی آسان، اُن تک مشکل!

خیر سے زیدی صاحب سی ایس پی ہیں۔ سرکاری طور پر اُن کے ٹھاٹ باٹ، زیادہ سے زیادہ پنشن پا لینے تک ہوں گے۔ اس کے بعد انھیں کوئی نہ پوچھے گا۔ اگر کسی رشتے سے انھیں پوچھا جائے گا تو وہ رشتہ ادب کا ہوگا۔ ہمارے دلوں میں اُن کے اس رشتے کی وجہ سے آج بھی قدر ہے اور کل بھی ہوگی۔ جو رفتار میں ان کی دیکھ رہا ہوں، اگر یہ اسی لٹک اور اسی لگن سے آگے بڑھتے رہے تو عجب نہیں انھیں دائمی زندگی مل جائے۔

یہاں میں سر عبدالقادر کی مثال پیش کروں گا۔ وہ سرکاری حیثیت سے بہت بڑے افسر تھے۔ کوئی بڑا سرکاری عہدہ ایسا نہ تھا، جو ان کی جھولی میں نہ ڈالا گیا ہو، وہ بھی انگریز بہادر کے زمانے میں۔ وہ وزیرِ تعلیم بھی رہے، جج بھی رہے، لندن میں ہائی کمشنر آف انڈیا بھی رہے، بعد میں بہاولپور کے چیف جسٹس بھی رہے اور نہ جانے کیا کیا رہے، مگر میں نے دیکھا کہ وہ اپنی سرکاری حیثیت سے گم ہو رہے تھے، مگر ان کی جو ادبی حیثیت تھی، اسے کوئی ضعف نہیں پہنچا تھا۔ سر عبدالقادر آج بھی ڈاکٹر اقبال کے دیباچہ نگار کی حیثیت سے زندہ ہیں اور زندہ رہیں گے۔ وہ آج بھی مخزن کے ایڈیٹر کی حیثیت سے زندہ ہیں اور زندہ رہیں گے۔ حتیٰ کہ سر عبدالقادر کی قبر پر جو کتبہ لگا ہوا ہے، اس پر یہ لکھا ہوا نہیں ہے کہ وہ فلاں فلاں بڑے سرکاری عہدوں پر فائز رہے، بلکہ اس پر لکھا ہوا ہے تو یہ: '' مرقد، سر عبدالقادر، ایڈیٹر مخزن''!

مزید برآں میں آپ سے یہ پوچھتا ہوں کہ آپ مجھے میر کے زمانے کے کسی حاکمِ شہر کا نام بتائیں؟ آپ غالب کے زمانے کے کسی بڑے عہدے دار کا نام بتائیں؟ دُور نہ جائیں، آپ مجھے داغ کے زمانے کے کسی ڈپٹی کمشنر کا نام بتائیں؟ اس کے برعکس اگر آپ مجھ سے یہ کہیں کہ میر کے زمانے کے شاعروں کے نام بتاؤ؟ غالب کے زمانے کے شاعروں کے نام بتاؤ تو مجھے کوئی دقّت نہ ہوگی۔ صفِ اوّل کے شعرا کا ذکر چھوڑیے، میں آپ کو اُس دَور کے دوسرے اور تیسرے درجے کے شعرا کے نام بھی بتا دوں گا۔

ادیب جو آپ کو خستہ حال اور نا آسودہ نظر آتے ہیں، یہ لوگ تاریخ کی نظر میں بڑے باوقار ہیں۔ مستقبل انھی کا ہے، تاریخ کے صفحات میں انھی کے نام تابندہ ہوں گے۔ تاریخ یا تو غداروں کو یاد رکھتی ہے یا اپنے محسنوں کو۔

انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین وتنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجایش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہِ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔

مدیر

میں نے اسمِ محمد ﷺ کو لکھا بہت

شاعر : سلیم کوثر

مبصر : عمران سجاد

حمد ونعت کو ہمارے ادب میں جو فضیلت حاصل ہے، وہ محتاجِ بیاں نہیں۔ پچھلے پچاس برسوں میں حمد ونعت کے بے شمار مجموعے شائع ہو چکے ہیں۔ مروّجہ اصناف میں نعت بہت مشکل صنفِ سخن ہے۔ بہ ظاہر تو اس کا موضوع بڑا سادہ اور آسان ہے، لیکن اس فن کی باریکیوں کے مطالعے سے اس موضوع کی سنگلاخی کا اندازہ ہوتا ہے۔ نعت لکھنا بہت مشکل کام ہے، اس میں تلوار کی دھار پر چلنا پڑتا ہے۔ نعت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے عشق ومحبت کی بنیاد ہے۔ نعت گوئی کے لیے اسرارِ کائنات کے عقدہ کشا اور رازدانِ وسعتِ کون ومکانِ علم سے والہانہ عشق وشیفتگی اور عقیدت واحترام اوّلین شرط ہے۔

فارسی کے نعت گوشعرا میں فریدالدین عطار، شیخ سعدی، مولانا جامی، مولانا روم، امیر خسرو، عرفی، نظیری، فیضی اور مرزا غالب کے نام ذہن میں آتے ہیں، جب کہ اُردو نعتیہ شاعری کی تاریخ کے آسمان پر امیر مینائی، علامہ اقبال، حسرت موہانی، تابش دہلوی، صبا اکبر آبادی، جوش ملیح آبادی، بہزاد لکھنوی، بیدم وارثی، ماہر القادری، احمد ندیم قاسمی، مظفر وارثی، سید ضمیر جعفری، کنور مہندر سنگھ بیدی سحر، عاصی کرنالی، استاد قمر جلالوی، امجد حیدر آبادی، صوفی تبسّم، عبدالعزیز خالد، حفیظ تائب، روش صدیقی، حمید صدیقی، حافظ لدھیانوی، حافظ مظہرالدین، اثر صہبائی، الیاس برنی اور سلیم کوثر کے نام ستاروں کی طرح جگمگا رہے ہیں۔

سرِ دست سلیم کوثر کا حمد ونعت کا پہلا خوب صورت مجموعہ ''میں نے اسمِ محمد ﷺ کو لکھا بہت'' پیشِ نگاہ ہے۔ حمد ونعت کی صورت میں جو اشعار اس شعری مجموعے کی زینت بنے ہیں، ان میں زبان وبیان کی سادگی، شستگی اور پاکیزگی کے ساتھ خلوص ومحبت اور عقیدت واحترام کا وہ جذبہ اُبھرتا ہوا محسوس ہوتا ہے، جو سلیم کوثر کے دل کی گہرائیوں سے نمو پذیر ہوا ہے۔ انھوں نے اس مجموعے میں نعتیہ شاعری کو ایک نیا اور منفرد لہجہ عطا کیا ہے اور اُس کی حرمت وعظمت کو بھی برقرار رکھا ہے:

اُن ﷺ کی یادوں کی بزم ہو اور میں
رقص کرتا ہوا فنا ہو جاؤں
کتنی بوسیدگی ہے مجھ میں سلیم
اُن ﷺ سے مل آؤں تو نیا ہو جاؤں

تخلیقِ نعت بجائے خود ایک نیک اور مستحسن ومبارک عمل ہے، چہ جائیکہ نعت لکھتے وقت زبان وبیان میں نت نئے پہلو تلاش کیے جائیں اور نعت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت وعقیدت میں ڈوب کر ایسی والہانہ کیفیت میں لکھی جائے کہ پڑھنے اور سننے والے بے اختیار داد دینے لگیں، یہ کمال سلیم کوثر کے ہاں نظر آتا ہے:

کچھ اس طرح سے مجھے آئینہ دکھایا گیا
میں سنگ دل تھا مجھے خوب ہی رُلایا گیا

میں بے شناخت زمانے کی ٹھوکروں میں رہا
پھر ایک ہاتھ بڑھا اور مجھے اُٹھایا گیا
میں غرق ہوتا ہوا آدمی تہِ گریہ
پھر ایک لہر اُٹھی اور مجھے بچایا گیا

سلیم کوثر نے دل پر اثر کرنے والی نعتوں کے علاوہ ایسے حمدیہ اشعار بھی تخلیق کیے ہیں، جو قاری کو صراطِ مستقیم کی طرف گامزن کرتے اور منزلِ مقصود کو پانے کا حوصلہ بخشتے ہیں:

صبح کے نور میں نہائے ہوئے
اپنے اپنے گھروں کی خوشبو سے
حمدِ ربّ جلیل کرتے ہوئے
آب و دانہ کی جستجو میں کہیں
اب پرندے نکلنے والے ہیں
میں بھی مسجد کی سمت جاتا ہوں
اپنے اللہ کو مناتا ہوں

ان کا سادہ اور دل میں اُترتا اندازِ بیاں پورے مجموعے میں بڑی آب وتاب سے جھلکتا ہے:

اس سے پہلے کہ یہ دنیا مجھے رُسوا کردے
تُو مرے جسم مری روح کو اچھا کردے
یہ جو حالت ہے مری، میں نے بنائی ہے مگر
جیسا تو چاہتا ہے اب مجھے ویسا کردے
ضائع ہونے سے بچالے مرے معبود مجھے
یہ نہ ہو وقت مجھے کھیل تماشا کردے

سلیم کوثر ایک کہنہ مشق اور قادرالکلام شاعر ہیں۔ اُن کی غزلوں اور نظموں کے کئی مجموعے شائع ہو چکے ہیں، لیکن وہ مذکورہ نعتیہ مجموعہ جو سامنے لائے ہیں، وہ صوری و معنوی لحاظ سے انتہائی دل آویز بھی ہے اور بصیرت خیز بھی:

ورنہ سورج تو زمیں پر اُتر آتا کب کا
آپ ﷺ کے نقشِ قدم بیچ میں آئے ہوئے ہیں

''مرے سارے ہجر وصال ہوئے'' کے ذیل میں سلیم کوثر نے سفرِ حرم کی رُوداد میں اپنے جذبات و احساسات کو جس سادگی، برجستگی، روانی اور خوب صورتی سے بیان کیا ہے، اُس نے مجموعے کے مطالعے کا روحانی کیف وسرور دُوبالا کردیا ہے:

طواف یُوں سرِ شہرِ رسول ہوجائے
میں خود سفر پہ رہوں، جسم دُھول ہوجائے

غرض اس نعتیہ مجموعے میں سلیم کوثر نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ذاتِ مبارک سے اپنی محبت وعقیدت کا شعری اظہار جس قلبی بصیرت اور جذبات واحساسات کی گہرائی کے ساتھ کیا ہے، وہ ان کے شعری تخلیق کے سفر میں اُن کے ذوقِ سخن کی صلاحیتوں کو مزید جلا بخشے گا اور یہ نقشِ لافانی اُن کی شاعری کا پیمانہ ثابت ہوگا۔

کتاب کا ٹائٹل جاذبِ نظر، سفید ونفیس کاغذ اور طباعت نہایت عمدہ ومعیاری ہے۔ اس کی پہلی اشاعت ۲۰۱۵ء میں، دوسری ۲۰۱۸ء میں اور تیسری ۲۰۱۹ء میں ہوئی، یہی اس کتاب کی مقبولیت کا بڑا ثبوت ہے۔ اس کی طباعت پروفیسر سلیم مغل کی نگرانی میں ہوئی، اسی لیے یہ اتنی خوب صورت ونفیس ہے۔

صفحات : ۱۳۶ قیمت : ۵۰ رُپے
ناشر : الف ب ت، ادارہ برائے تخلیقات (شعبہ طباعت واشاعت) کراچی۔
تقسیم کار : فضلی بکس، ٹیمپل روڈ، اُردو بازار، کراچی۔